"तेज़ी से बॉडी ट्रांसफ़ॉर्मेशन के लिए कम से कम तरीकों की एक कुकबुक - खुद को फिर से बनाने का एक प्रैक्टिकल क्रैश कोर्स।"

-केविन केली, वायर्ड मैगज़ीन

4 घंटे का

शरीर

तेज़ी से फ़ैट कम करने,
ज़बरदस्त सेक्स और सुपरह्यूमन बनने के
लिए एक अनोखी गाइड

टिमोथी फेरिस

का न्यूयॉर्क टाइम्स
बेस्टसेलर के लेखक

4 घंटे का कार्य सप्ताह

Table of Contents
चित्रों की सूची
यहाँ से शुरू
पतला , बड़ा , तेज़ , मज़बूत ? इस किताब का उपयोग कैसे करें
मूलभूत सिद्धांत—सर्वोत्तम और सर्वोपरि
न्यूनतम प्रभावी खुराक : माइक्रोवेव से लेकर वजन घटाने तक
नियम जो नियमों को बदल देते हैं : हर लोकप्रिय चीज़ गलत है ग्राउंड ज़ीरो—शुरुआत और स्वराज
हाराजूकू का क्षण : एक संपूर्ण इंसान बनने का निर्णय
शरीर की वह चर्बी जिसे पहचानना मुश्किल है : असल में आप कहाँ हैं ? तस्वीरों से लेकर भय तक : असफलता को असंभव बनाना
वसा घटाना
बुनियादी बातें
स्लो - कार्ब डाइट I: बिना व्यायाम के 30 दिनों में 20 पाउंड वजन कैसे घटाएं स्लो - कार्ब डाइट II: बारीकियां और आम सवाल
नुकसान को कम करना : अत्यधिक खाने पर मोटापा बढ़ने से रोकना
वजन घटाने के चार अगुआ : PAGG
विकसित
हिमयुग : वजन को नियंत्रित करने के लिए तापमान पर महारत हासिल करना ग्लूकोज स्विच : खूबसूरत नंबर 100
अंतिम पड़ाव : आखिरी 5-10 पाउंड वजन कम करना
मांसपेशियों को बढ़ाना
मनचाहा नितंब पाने का तरीका (या 100+ पाउंड वजन कम करना)
छह मिनट में पेट की चर्बी कम करने के दो व्यायाम : दो ऐसे व्यायाम जो वाकई कारगर हैं
गीक से फ्रीक तक : 28 दिनों में 34 पाउंड वजन कैसे बढ़ाएं
ऑकम का प्रोटोकॉल I: द्रव्यमान के लिए एक न्यूनतमवादी दृष्टिकोण
ऑकम का प्रोटोकॉल II: बारीकियाँ
यौन क्षमता में सुधार
15 मिनट का महिला ऑर्गेज्म—भाग एक
15 मिनट का महिला चरम सुख—भाग दो
सेक्स मशीन I: टेस्टोस्टेरोन को तिगुना करने के रोमांच
सुखद अंत और शुक्राणुओं की संख्या में दोगुनी वृद्धि नींद को परिपूर्ण बनाना

[] [][][][] [][][] [] [][][][] [] [][][][][][][][]

[][][][][][] [][][][]: [][][][][][][][][] [][][][][] [] [][][] [] [] [][][][]

[][][][][] [] [][][][][]

[][][][][][] [][][][][] [] [][][] [][][][]

[] [][][] [][][][][][][] [][][][] [][][] [][][][][][] [] [][][][] [][][][] [][][][][]

[][][][]-[][][]: [][][][] [] [][][] [] [][][][][]

[][][][] [] [][][] [] [][][][][][]

[][][][][][] [][][][][][] [][][] [][][][][] [][][][][] [][][][] I: [][][][][][][][][] [][][]—[][][][] [][][][][] [][][][][]

[][][][][][] [][][][][][] II [][][] [][][][][] [][][][][] [][][][]: [][][][] [][][][][][]

[][][][][][][][][][][][][][][][][][] I: 12 [][][][][][] [][][] 5,000 [][][][][][][][] [] 50,000 [][][][][][][][] [] [] [][][] - [][][][] [][][]

[][][][][][][][][][][][][][][][][][] II: 12 [][][][][][] [][][] 5,000 [][][][][][][][] [] 50,000 [][][][][][][][] [] [] [][][] - [][][] II

[][][][][] [] [][][] []

[][][][][] [] [][][][][][][][] [][][][][][][][]: [][][][] [][][] [] [][][] [][][][][][] [][][][][][][][] [][][][][][][]

[][][][] [] [][][][]: [][][][] [][][][] [][][][][] [][][] 100 [][][][][] [][][][] [][][][][][]

[][][][][][] [] [][][][] [][][][][] []

[][][][][] 10 [][][][][] [][][] [][][][][] [] [][][][][] [][][][] [][][][]

[][][] [][][] [] [][][][][][][][][][]

[][][][][][] [] [] [][][][] [][][] [] [][][][] [][][][] [][][][] [][][][][][]

[][][][] [] [][][][][] [][][][] []

[][][] [][][][]: [][][][], [][][][][][][][][] [] [][][][] [][][][][][] [][][][][]

[][][][][] [][][][][]

[][][][][] [][][][][]: [][][][][][] [][][][][]

[][][][][][][][] [] [] [][][][][][][][][] [][][][][][][][]

[][][][][] [][][] [] [] [][][][][][][][][][]

[][][][] [][][][][][] [] [][][][] [][][][][][][][][][][][] [] [][][][][] [] [] [] [][][][] [][][][][][][]

[][][][] [] [][][][][][][][][][][][] ([][][][][])

[][][][][] [][][][][][] [] [][][][][]

[][][] [][][][][][] [] [][][][][][][][] 101: [][][] [] [][][][] [][][][] [] [][][][] [][][][]

[][][][] [][][][][][][] [] [][][][][][][][] 102: [] [][][][] [][][] [] [][][][] [] [] [] [

बोनस सामग्री
स्पॉट रिडक्शन पर पुनः विचार : जांघों की जिद्दी चर्बी को हटाना
ब्रैड पिट बनना : डीएनए के उपयोग और दुरुपयोग
चीन अध्ययन : एक नेक इरादे वाली आलोचना
हेवी मेटल : आपका व्यक्तिगत विष मानचित्र
बीएमआई के फर्जी होने के 10 प्रमुख कारण
हाइपरक्लॉकिंग और इससे जुड़ी शरारतें : एक ही वर्कआउट में ताकत को 10% तक कैसे बढ़ाएं
मांग पर रचनात्मकता : स्मार्ट ड्रग्स के वादे और खतरे
डाइटिंग का एक विकल्प : शरीर में वसा का निर्धारित बिंदु और हाइपोथैलेमस को चकमा देना
आभार
फ़ोटो और चित्र के लिए श्रेय
अनुक्रमणिका

चार घंटे के कार्यसप्ताह की प्रशंसा

“यह बिल्कुल नया अनुभव है। अत्यधिक अनुशंसित।” —डॉ. स्टीवर्ट डी. फ्रीडमैन, जैक वेल्च के सलाहकार और पेनसिल्वेनिया विश्वविद्यालय के व्हार्टन स्कूल में कार्य/जीवन एकीकरण कार्यक्रम के पूर्व निदेशक

“इस किताब का लिखा जाना बहुत ज़रूरी था। यह मोबाइल जीवनशैली के लिए एक बहुप्रतीक्षित घोषणापत्र है, और टिम फेरिस इसके आदर्श प्रतिनिधि हैं। यह किताब ज़बरदस्त सफलता हासिल करेगी।” — जैक कैनफील्ड, चिकन सूप फॉर द सोल® के सह-निर्माता, जिसकी 100 मिलियन से अधिक प्रतियां बिक चुकी हैं।

“बेहद शानदार। मिनी-रिटायरमेंट से लेकर अपनी जिंदगी को आउटसोर्स करने तक, सब कुछ इसमें मौजूद है। चाहे आप वेतनभोगी कर्मचारी हों या फॉर्च्यून 500 के सीईओ, यह किताब आपकी जिंदगी बदल देगी!” —फिल टाउन, न्यूयॉर्क टाइम्स के बेस्टसेलिंग लेखक, रूल #1 के लेखक

“चार घंटे का कार्यसप्ताह एक बहुत पुरानी समस्या का नया समाधान प्रस्तुत करता है: हम कैसे जीवनयापन के लिए काम कर सकते हैं और अपने जीवन को केवल काम तक सीमित होने से रोक सकते हैं? इस पुस्तक को पढ़ने और इससे प्रेरित होने वालों के लिए अनंत विकल्पों की दुनिया खुल जाएगी!” —माइकल ई. गेर्बर, ई-मिथ वर्ल्डवाइड के संस्थापक और अध्यक्ष तथा विश्व के नंबर 1 लघु व्यवसाय विशेषज्ञ

“टिमथी ने अपने 29 वर्षों में स्टीव जॉब्स के 51 वर्षों की तुलना में कहीं अधिक जीवन जी लिए हैं।” —टॉम फोरेम्स्की, पत्रकार और SiliconValleyWatcher.com के प्रकाशक
“अगर आप अपनी शर्तों पर जीवन जीना चाहते हैं, तो यह आपकी योजना है।” —माइक मैपल्स, मोटिव कम्युनिकेशंस के सह-संस्थापक (260 मिलियन डॉलर के बाजार पूंजीकरण के साथ आईपीओ) और टिवोली के संस्थापक कार्यकारी (जिसे आईबीएम को 750 मिलियन डॉलर में बेचा गया)

“टिम फेरिस की बदौलत, मुझे यात्रा करने, परिवार के साथ समय बिताने और किताबों के बारे में संक्षिप्त समीक्षा लिखने के लिए ज़्यादा समय मिल गया है। यह एक शानदार और बेहद उपयोगी कृति है।” —ए. जे. जैकब्स, एस्क्वायर पत्रिका के प्रधान संपादक और 'द नो-इट-ऑल' के लेखक

“टिम डिजिटल युग के इंडियाना जोन्स हैं। मैंने उनकी सलाह मानकर दूरदराज के द्वीपों पर भाला मछली पकड़ने और अर्जेंटीना के सबसे बेहतरीन छिपे हुए ढलानों पर स्कीइंग करने का अनुभव किया है। सीधे शब्दों में कहें तो, उनकी बात मानो और तुम करोड़पति की तरह जीवन जी सकते हो।” —अल्बर्ट पोप, यूबीएस वर्ल्ड हेडक्वार्टर्स में डेरिवेटिव विशेषज्ञ

“इस किताब को पढ़ना आपकी आमदनी में कुछ ज़ीरो जोड़ने जैसा है। टिम जीवनशैली को एक नए स्तर पर ले जाते हैं—उनकी बात ज़रूर सुनें!” —माइकल डी. केर्लिन, मैकिन्ज़ी एंड कंपनी के बुश-क्लिंटन कैटरीना फंड के सलाहकार और जे. विलियम फुलब्राइट स्कॉलर

“एक वैज्ञानिक और साहसिक खोजी, टिम फेरिस ने एक बिल्कुल नई दुनिया का रोडमैप तैयार किया है। मैंने इस किताब को एक ही बार में पूरा पढ़ डाला— मैंने ऐसी किताब पहले कभी नहीं देखी।” —चार्ल्स एल. ब्रॉक, ब्रॉक कैपिटल

ग्रुप के अध्यक्ष और सीईओ; स्कॉलैस्टिक इंक. के पूर्व सीएफओ, सीओओ और जनरल काउंसल; और हार्वर्ड लॉ स्कूल एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष

“आउटसोर्सिंग अब सिर्फ फॉर्च्यून 500 कंपनियों तक ही सीमित नहीं है। छोटे और मध्यम आकार के उद्यम, साथ ही व्यस्त पेशेवर भी अपने काम को आउटसोर्स करके अपनी उत्पादकता बढ़ा सकते हैं और अधिक महत्वपूर्ण कार्यों के लिए समय निकाल सकते हैं। अब समय आ गया है कि दुनिया इस क्रांति का लाभ उठाए।” — विवेक कुलकर्णी, ब्रिकवर्क इंडिया के सीईओ और बेंगलुरु के पूर्व आईटी सचिव; जिन्हें बेंगलुरु को भारत में आईटी का प्रमुख केंद्र बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले “तकनीकी-अधिकारी” के रूप में जाना जाता है।

“टिम तो उस्ताद हैं! मुझे पता है। मैंने उनके गरीबी से अमीरी तक के सफर को करीब से देखा है और उन्हें एक प्रतिस्पर्धी फाइटर से उद्यमी बनते हुए देखा है। वे पुरानी मान्यताओं को तब तक तोड़ते रहते हैं जब तक उन्हें कोई बेहतर रास्ता नहीं मिल जाता।” — डैन पार्टलैंड, एमी पुरस्कार विजेता निर्माता, अमेरिकन हाई और वेलकम टू द डॉलहाउस

“चार घंटे का कार्यसप्ताह उन साहसी लोगों के लिए अत्यंत आवश्यक है जो जीवन को पूरी तरह से जीना चाहते हैं। इसे खरीदें और कुछ भी त्याग करने से पहले इसे पढ़ें!” —जॉन लस्क, माइक्रोसॉफ्ट विश्व मुख्यालय में समूह उत्पाद प्रबंधक

“अगर आप अपने सपनों को अभी साकार करना चाहते हैं, न कि 20 या 30 साल बाद, तो यह किताब खरीदें!” —लौरा रोडन, सिलिकॉन वैली एसोसिएशन ऑफ स्टार्टअप एंटरप्रेन्योर्स की अध्यक्ष और सैन जोस स्टेट यूनिवर्सिटी में कॉर्पोरेट फाइनेंस की लेक्चरर

“इस तरह के समय प्रबंधन और जीवन की महत्वपूर्ण चीजों पर ध्यान केंद्रित करने से लोग सामान्य कार्य सप्ताह में 15 गुना अधिक काम कर पाएंगे।” — टिम ड्रेपर, ड्रेपर फिशर जर्वेटसन के संस्थापक, जो हॉटमेल, स्काइप और ओवरचर डॉट कॉम जैसे नवोन्मेषकों के वित्तपोषक हैं।

“टिम ने वो कर दिखाया है जिसका सपना ज्यादातर लोग देखते हैं। मुझे यकीन नहीं हो रहा कि वो अपने सारे राज़ सबके सामने खोलेंगे। ये किताब जरूर पढ़नी चाहिए!” —स्टीफन की, टेडी रक्सपिन और लेज़र टैग के शीर्ष आविष्कारक और टीम डिज़ाइनर, और टेलीविजन शो अमेरिकन इन्वेंटर के सलाहकार।

[illegible]

-- [illegible]

The 4-Hour Body

AN UNCOMMON GUIDE TO
RAPID FAT-LOSS, INCREDIBLE SEX,
AND BECOMING SUPERHUMAN

Timothy Ferriss

CROWN ARCHETYPE
NEW YORK

[illegible] © 2010 [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible]., [illegible] [illegible] www.crownpublishing.com

[illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible]) [illegible] [illegible], [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]-[illegible]-[illegible] [illegible]

[illegible], [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] / [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

1. [illegible] 2. [illegible] [illegible] 3. [illegible] [illegible] I. [illegible]
II. [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

RA775.F47 2010

[illegible]: 978-0-307-46365-4

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

मेरे माता-पिता के लिए, जिन्होंने मुझे, एक नन्हे शैतान को, यह सिखाया कि अपनी धुन में मस्त रहना अच्छी बात है। मैं आप दोनों से बहुत प्यार करता हूँ और आपका बहुत ऋणी हूँ। माँ, उन सभी अजीबोगरीब प्रयोगों के लिए माफ़ी चाहता हूँ।

अच्छे विज्ञान का समर्थन करें—सभी लेखकों की रॉयल्टी का 10% हिस्सा इलाज-उन्मुख अनुसंधान को दान किया जाता है, जिसमें सेंट जूड चिल्ड्रन्स रिसर्च हॉस्पिटल का उत्कृष्ट कार्य भी शामिल है।

[redacted]

[redacted]

[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]

[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]

[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]

पुल-डाउन
मशीन शोल्डर प्रेस
लॉक की गई स्थिति
स्लाइट इन्क्लाइन/डिक्लाइन बेंच प्रेस लेग प्रेस
बारबेल ओवरहेड प्रेस
फूहड़
नमूना व्यायाम कैलेंडर
येट्स बेंट रो
रिवर्स ड्रैग कर्ल
सैक्रोप्लाज्मिक हाइपरट्रॉफी और मायोफिब्रिलर हाइपरट्रॉफी

यौन क्षमता में सुधार
परंपरागत मिशनरी और उन्नत-कोण मिशनरी
बेहतर दबाव वाला मिशनरी
पारंपरिक काउगर्ल और उन्नत-दबाव वाली काउगर्ल
क्लिटोरिस
15 मिनट का महिला चरम सुख
हाइपोथैलेमस-पिट्यूटरी-टेस्टोस्टेरोन अक्ष (एचपीटीए)
मासिक धर्म चक्र

नींद को परिपूर्ण बनाना
फिटबिट स्लीप एनालिसिस
वेकमेट स्लीप एनालिसिस
ज़ियो—अच्छी नींद का उदाहरण
ज़ियो—नींद की खराब स्थिति का उदाहरण
मोनोफेसिक नींद और पॉलीफेसिक नींद

चोटों को पलटना
नंगे पैर चलने वाले व्यक्ति के पैर और आधुनिक मनुष्य के पैर
स्थिर पीठ
कोहनियों पर स्थिर विस्तार की स्थिति
तकिए के साथ शोल्डर ब्रिज
तकिए के साथ सक्रिय पुल
टावर में सुपाइन ग्रोइन प्रोग्रेसिव
विकल्प: कुर्सी पर पीठ के बल लेटे हुए कमर का बल

एयर बेंच
कला, पहले और बाद में
थोरैको-डॉर्सल फेशिया
काटना और उठाना
पूर्ण और अर्ध-घुटने टेकना
एक पंक्ति में आदर्श स्थान
ट्राइसेप रोप अटैचमेंट
एकल-पैर लचीलापन मूल्यांकन
नीचे-बाएँ चॉप के लिए आदर्श स्थान
तुर्की पहनावा
दो भुजाओं से एक पैर पर किए जाने वाले डेडलिफ्ट का प्रारंभ और समापन

और भी तेज़ दौड़ना
हिप फ्लेक्सर्स स्ट्रेच
रिवर्स लंज प्रदर्शन
अप्रशिक्षित और प्रशिक्षित प्रारंभिक स्थितियाँ
बेंच और स्विस बॉल पर रिवर्स हाइपर (एक्सटेंशन)
एंजाइम गतिविधि ग्राफ
सुपर क्वाड स्ट्रेच
श्रोणि समरूपता और नितंबों के लचीलेपन के लिए स्ट्रेचिंग
श्रोणि को पुनःस्थापित करना
प्री-वर्कआउट ग्लूट एक्टिवेशन
आंकड़ों के आधार पर चलने वाले वीडियो स्नैपशॉट
ऊर्जा प्रणालियों का आरेख
टेपर शेड्यूल
12 सप्ताह में 50,000 डॉलर कमाने के कार्यक्रम

मजबूत हो रहा है
कन्वेंशनल डेडलिफ्ट कैसे करें
ब्रेंच-प्रेस प्लायोमेट्रिक्स
यातना का मोड़
सुमो डेडलिफ्ट
शारापोवा सिट-अप: जांडा
854 पाउंड का बेंच प्रेस: सेटअप
854 पाउंड का बेंच प्रेस: तकनीक

तैराकी से लेकर झूलने तक
पूर्ण स्ट्रोक
तकिया
स्लॉट
प्रभाव स्थिति
ऐतिहासिक सीएसआर
प्रभाव क्षेत्र (AOI)
कोण L
अपने कोणों का अभ्यास करना

परिशिष्ट और अतिरिक्त सामग्री
वजन (भोजन) रूपांतरण
शरीर के वजन का रूपांतरण
मात्रा (खाद्य) रूपांतरण
शरीर की मांसपेशियां (आंशिक)
आज की कुछ चुनिंदा चिकित्सा खबरें
पी-वैल्यू ग्रिड
वजन घटाने के आधार पर उत्तरदाताओं की संख्या प्रतिदिन भोजन की संख्या के आधार पर औसत वजन में कमी

अंतर्वस्तु

चित्रों की सूची

यहाँ से शुरू
पतला, बड़ा, तेज़, मज़बूत? इस किताब का उपयोग कैसे करें

मूलभूत सिद्धांत—सर्वोत्तम और सर्वोपरि
न्यूनतम प्रभावी खुराक: माइक्रोवेव से लेकर वजन घटाने तक
नियम जो नियमों को बदल देते हैं: हर लोकप्रिय चीज़ गलत है

ग्राउंड ज़ीरो—शुरुआत और स्वराज
हाराजूकू का क्षण: एक संपूर्ण इंसान बनने का निर्णय
शरीर की वह चर्बी जिसे पहचानना मुश्किल है: असल में आप कहाँ हैं? तस्वीरों से लेकर भय तक: असफलता को असंभव बनाना

वसा घटाने की मूल बातें
स्लो-कार्ब डाइट I: बिना व्यायाम के 30 दिनों में 20 पाउंड वजन कैसे घटाएं स्लो-कार्ब डाइट II: बारीकियां और आम सवाल
नुकसान को कम करना: अत्यधिक खाने पर मोटापा बढ़ने से रोकना
वजन घटाने के चार अगुआ: PAGG

विकसित
हिमयुग: वजन को नियंत्रित करने के लिए तापमान पर महारत हासिल करना ग्लूकोज स्विच: खूबसूरत नंबर 100
अंतिम पड़ाव: आखिरी 5-10 पाउंड वजन कम करना

मांसपेशियों को बढ़ाना
मनचाहा नितंब पाने का तरीका (या 100+ पाउंड वजन कम करना)
छह मिनट में पेट की चर्बी कम करने के दो व्यायाम: दो ऐसे व्यायाम जो वाकई कारगर हैं
गीक से फ्रीक तक: 28 दिनों में 34 पाउंड वजन कैसे बढ़ाएं
ऑकम का प्रोटोकॉल I: द्रव्यमान के लिए एक न्यूनतमवादी दृष्टिकोण
ऑकम का प्रोटोकॉल II: बारीकियाँ

यौन क्षमता में सुधार
15 मिनट का महिला ऑर्गेज्म—भाग एक
15 मिनट का महिला चरम सुख—भाग दो
सेक्स मशीन I: टेस्टोस्टेरोन को तिगुना करने के रोमांच
सुखद अंत और शुक्राणुओं की संख्या में दोगुनी वृद्धि

नींद को परिपूर्ण बनाना
एक आदर्श रात की नींद का निर्माण
उबरमैन बनना: पॉलीफेसिक स्लीप के साथ कम सोना

चोटों को पलटना
स्थायी चोटों को ठीक करना
एक बार अस्पताल जाकर बीच वेकेशन का खर्च कैसे उठाएं प्री-हैब: शरीर को चोट से बचाना

तेज़ और दूर तक दौड़ना

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] I: [illegible] [illegible]—[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] II [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible]
[illegible] I: 12 [illegible] [illegible] 5,000 [illegible] [illegible] 50,000 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible]
[illegible] II: 12 [illegible] [illegible] 5,000 [illegible] [illegible] 50,000 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] II

[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 100 [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 10 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]: [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] (illegible)
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 101: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 102: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]...
[illegible]-[illegible] [illegible]—194 [illegible]
[illegible] [illegible] II: [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] I: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] II: [illegible] 28 [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 10 [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

टिम का अस्वीकरण

कृपया मूर्खता न करें और आत्महत्या न करें। इससे हम दोनों बहुत दुखी होंगे। इस पुस्तक में वर्णित किसी भी कार्य को करने से पहले डॉक्टर से परामर्श लें।

प्रकाशक का अस्वीकरण

इस पुस्तक में दी गई सामग्री केवल सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है। प्रत्येक व्यक्ति की स्थिति अलग-अलग होती है, इसलिए इस पुस्तक में वर्णित आहार, व्यायाम और तकनीकों को अपनाने से पहले किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श करके उचित सावधानी बरतनी चाहिए। इस पुस्तक में दी गई जानकारी के उपयोग या प्रयोग से उत्पन्न होने वाले किसी भी प्रतिकूल प्रभाव के लिए लेखक और प्रकाशक स्पष्ट रूप से जिम्मेदारी से इनकार करते हैं।

दिग्गजों के कंधों पर

मैं विशेषज्ञ नहीं हूं। मैं मार्गदर्शक और अन्वेषक हूं।
अगर आपको इस किताब में कुछ अद्भुत लगता है, तो इसका श्रेय उन प्रतिभाशाली लोगों को जाता है जिन्होंने संसाधन, आलोचक, योगदानकर्ता, प्रूफरीडर और संदर्भ के रूप में सहयोग दिया। अगर आपको इस किताब में कुछ हास्यास्पद लगता है, तो इसका कारण यह है कि मैंने उनकी सलाह नहीं मानी।
हालांकि मैं सैकड़ों लोगों का ऋणी हूं, मैं उनमें से कुछ को अग्रिम रूप से धन्यवाद देना चाहता हूं, जिन्हें यहां वर्णानुक्रम में सूचीबद्ध किया गया है (धन्यवाद सूची में और भी नाम हैं):

एलेक्जेंड्रा कारमाइकल
एंड्रयू हाइड
एन मिउरा-को पीएचडी
बैरी रॉस
बेन गोल्डैक्रे एमडी
ब्रायन मैकेंज़ी
केसी विएटर
चाड फाउलर
चार्ल्स पोलिक्विन
चार्ली होहेन
क्रिस मास्टरजॉन
क्रिस सैक्का
क्लब एच फिटनेस
क्रेग बुहलर
डैनियल रेडा
डेव पलुम्बो
डेविड ब्लेन
डीन कार्नाज़ेस
डोरियन येट्स
डॉ. डौग मैकगफ
डॉ. जॉन बेरार्डी
डॉ. जस्टिन मैगर
डॉ. ली वोल्फर
डॉ. मैरी डैन ईड्स
डॉ. माइकल ईड्स

डॉ. रॉस टकर
डॉ. सेठ रॉबर्ट्स
डॉ. स्टुअर्ट मैकगिल
डॉ. टर्टियस कोहन
डॉ. टिमोथी नोक्स
डस्टिन कर्टिस
एलिंगटन डार्डन पीएचडी
एरिक फोस्टर
गैरी टाउब्स
ग्रे कुक
जैमे सेवेल्लोस
जेबी बेन्ना
जेफरी बी. मैडॉफ
जो डेफ्रेंको
जो पॉलिश
जॉन रोमानो
केली स्टाररेट
मैरी फोरलियो
मार्क बेल
मार्क चेंग
मार्के बोसमैन
मार्टी गैलाघर
मैट ब्रज़ीकी
मैट मुलेनवेग
माइकल एल्सबर्ग
माइकल लेविन
माइक महलर
माइक मैपल्स
नेट ग्रीन
नील स्ट्रॉस
निकोल डेडोन
नीना हार्टली
पावेल त्सात्सौलिन
पीट एगोस्क्यू
फिल लिबिन

रमित सेठी
रे क्रोनिस
स्कॉट ज्यूरेक
शॉन बोनर
टालुला सुलिस
टेरी लाफलिन
डेक्सकॉम टीम
(विशेषकर केरी वेइंडेल)
वनटेस्ट टीम
कीवी
थॉमस बिलिंग्स
ट्रेसी रीफकिंड
ट्रेवर क्लेबोर्न
बैंगनी नीला
विलियम लेवेलिन
यूरी वी. ग्रिको, पीएचडी
ज़ैक इवेन-एश

यहाँ से शुरू

पतला , बड़ा , तेज़ , मज़बूत ?

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]?
—[redacted] [redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [

यह प्रक्रिया कष्टदायी नहीं थी। यह कठिन नहीं थी। बस कुछ छोटे-छोटे बदलाव ही काफी थे। ये छोटे-छोटे बदलाव, जो अकेले में भले ही छोटे लगें, लेकिन जब एक साथ इस्तेमाल किए गए तो बहुत बड़े परिणाम लाए।

क्या आप कैफीन के वसा जलाने की अर्ध-अवधि को बढ़ाना चाहते हैं? अंगूर के रस में पाया जाने वाला एक उपयोगी छोटा अणु, नारिंगेनिन, यही काम करता है।

क्या आपको हफ्ते में एक बार ज्यादा खाने से पहले इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाने की जरूरत है? बस शनिवार की सुबह अपनी पेस्ट्री में थोड़ी सी दालचीनी मिला लें, और आपका काम हो जाएगा।

क्या आप बिना किसी अपराधबोध के उच्च कार्बोहाइड्रेट वाला भोजन करते हुए 60 मिनट के लिए अपने रक्त शर्करा के स्तर को कम करना चाहते हैं? इसके लिए आधा दर्जन विकल्प मौजूद हैं।

लेकिन दो हफ्तों में 2% बॉडी फैट? यह कैसे संभव हो सकता है, जबकि कई जनरल प्रैक्टिशनर दावा करते हैं कि प्रति सप्ताह दो पाउंड से अधिक फैट कम करना असंभव है? दुखद सच्चाई यह है: अधिकांश एक जैसे नियम, जिनमें यह भी एक उदाहरण है, अपवादों के लिए जमीनी स्तर पर परखे नहीं गए हैं।

क्या आप अपनी मांसपेशियों के रेशों का प्रकार नहीं बदल सकते? बिलकुल बदल सकते हैं। आनुवंशिकी को भूल जाइए।

कैलोरी सेवन और कैलोरी उत्सर्जन? यह तो बस एक अधूरा हिसाब है। मैंने हद से ज्यादा खाकर भी चर्बी कम की है। चीज़केक की जय हो!

यह सूची लम्बी होते चली जाती है।

यह स्पष्ट है कि नियमों में कुछ बदलाव की आवश्यकता है।

यह किताब इसी उद्देश्य से लिखी गई है।

एक पागल की डायरी

मेरे लिए 2007 का वसंत का मौसम बहुत ही रोमांचक था।

मेरी पहली किताब, जिसे 27 में से 26 प्रकाशकों ने ठुकरा दिया था, न्यूयॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलर सूची में शामिल हो गई थी और ऐसा लग रहा था कि वह बिजनेस लिस्ट में नंबर 1 पर पहुंच जाएगी, जहां वह कुछ महीनों बाद पहुंच गई। मुझसे ज्यादा अचंभित कोई नहीं था।

सैन जोस में एक बेहद खूबसूरत सुबह, वायर्ड पत्रिका के क्लाइव थॉम्पसन के साथ मेरा पहला बड़ा मीडिया फोन इंटरव्यू हुआ। इंटरव्यू से पहले हुई हमारी हल्की-फुल्की बातचीत में, मैंने माफी मांगी अगर मेरी आवाज़ थोड़ी थकी हुई लग रही हो। मैं थकी हुई थी। मैंने अभी-अभी खाली पेट डबल एस्प्रेसो पीने के बाद 10 मिनट का वर्कआउट खत्म किया था। यह एक नया प्रयोग था, जिसके तहत हफ्ते में दो बार ऐसे वर्कआउट करने से मेरा बॉडी फैट सिंगल-डिजिट में आ जाएगा।

क्लाइव मुझसे ईमेल और ट्विटर जैसी वेबसाइटों के बारे में बात करना चाहता था। बातचीत शुरू करने से पहले, और कसरत वाली बात को आगे बढ़ाते हुए, मैंने

मज़ाक में कहा कि आधुनिक मनुष्य के दो सबसे बड़े डर हैं: बहुत ज़्यादा ईमेल और मोटापा। क्लाइव हँसा और मेरी बात से सहमत हो गया। फिर हम आगे बढ़े।

इंटरव्यू तो अच्छा रहा, लेकिन वो अचानक से सुनाया गया चुटकुला मेरे दिमाग में बस गया। मैंने अगले महीने भर में दर्जनों लोगों को वो चुटकुला सुनाया, और सबकी प्रतिक्रिया एक जैसी थी: सहमति और सिर हिलाना।

ऐसा प्रतीत हुआ कि यह पुस्तक लिखी जानी ही थी।

दुनिया के लोग सोचते हैं कि मैं समय प्रबंधन को लेकर जुनूनी हूं, लेकिन उन्होंने मेरा दूसरा जुनून नहीं देखा है - जो कहीं अधिक वैध है, कहीं अधिक हास्यास्पद है।

मैंने 18 साल की उम्र से लेकर अब तक अपने लगभग हर वर्कआउट को रिकॉर्ड किया है। 2004 से अब तक मैंने 1,000 से ज़्यादा ब्लड टेस्ट करवाए हैं, कभी-कभी तो हर दो हफ़्ते में, जिनमें लिपिड पैनल, इंसुलिन, हीमोग्लोबिन A1c से लेकर IGF-1 और फ्री टेस्टोस्टेरोन तक सब कुछ ट्रैक किया गया है। मैंने "स्थायी" चोटों को ठीक करने के लिए इज़राइल से स्टेम सेल ग्रोथ फैक्टर्स मंगवाए हैं, और मैंने चीन के ग्रामीण चाय किसानों से पु-एर्ह चाय के वज़न घटाने पर पड़ने वाले प्रभावों पर चर्चा करने के लिए यात्रा भी की है। कुल मिलाकर, मैंने पिछले एक दशक में टेस्टिंग और सुधार पर 250,000 डॉलर से ज़्यादा खर्च किए हैं।

जैसे कुछ लोग अपने घरों को सजाने के लिए आधुनिक फर्नीचर या कलाकृतियाँ रखते हैं, वैसे ही मेरे पास पल्स ऑक्सीमीटर, अल्ट्रासाउंड मशीनें और गैल्वेनिक स्किन रिस्पॉन्स से लेकर आरईएम नींद तक सब कुछ मापने वाले चिकित्सा उपकरण हैं। रसोई और बाथरूम किसी आपातकालीन कक्ष जैसे लगते हैं।

अगर आपको लगता है कि यह पागलपन है, तो आप सही हैं। सौभाग्य से, इसका लाभ उठाने के लिए आपको खुद पर प्रयोग करने की ज़रूरत नहीं है।

पिछले दो वर्षों में सैकड़ों पुरुषों और महिलाओं ने 'द फोर आवर बॉडी' (4HB) में वर्णित तकनीकों का परीक्षण किया है, और मैंने उनके सैकड़ों परिणामों को ट्रैक और ग्राफ़ के रूप में प्रस्तुत किया है (इस पुस्तक में 194 लोग शामिल हैं)। कई लोगों ने प्रयोग के पहले महीने में ही 20 पाउंड से अधिक वसा कम कर ली है, और उनमें से अधिकांश के लिए यह पहली बार है जब वे ऐसा कर पाए हैं।

अन्य तरीकों के विफल होने पर भी 4HB पद्धति क्यों कारगर साबित होती है?

क्योंकि बदलाव या तो छोटे होते हैं या सरल, और अक्सर दोनों ही होते हैं। गलतफहमी की कोई गुंजाइश नहीं होती, और स्पष्ट परिणाम आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं। यदि परिणाम त्वरित और मापने योग्य हों, तो आत्म-अनुशासन की आवश्यकता नहीं होती।

मैं आपको हर लोकप्रिय डाइट प्लान को चार पंक्तियों में बता सकता हूँ।
तैयार हैं?

• हरी सब्जियां अधिक खाएं।

• संतृप्त वसा का सेवन कम करें।

• अधिक व्यायाम करें और अधिक कैलोरी बर्न करें।

• ओमेगा-3 फैटी एसिड का अधिक सेवन करें।

हम इनमें से किसी भी बात पर चर्चा नहीं करेंगे। ऐसा इसलिए नहीं कि ये कारगर नहीं है—ये कारगर है… एक हद तक। लेकिन ये उस तरह की सलाह नहीं है जिसे सुनकर आपके दोस्त ड्रेसिंग रूम में हों या खेल के मैदान पर, आपसे ये पूछेंगे, “ये क्या कर रहे थे?!”

इसके लिए बिल्कुल अलग दृष्टिकोण की आवश्यकता है।

अनजाने में अप्रत्याशित सफलता

स्पष्ट कर दूं: मैं न तो डॉक्टर हूं और न ही पीएचडी धारक। मैं एक कुशल डेटा विश्लेषक हूं, जिसकी पहुंच दुनिया के कई बेहतरीन एथलीटों और वैज्ञानिकों तक है।

इससे मैं एक असामान्य स्थिति में आ जाता हूँ।

मैं उन विषयों और उपसंस्कृतियों से ज्ञान प्राप्त कर सकता हूँ जिनका आपस में बहुत कम संबंध होता है, और मैं उन परिकल्पनाओं का परीक्षण कर सकता हूँ जिनके लिए मैं स्वयं प्रयोग करता हूँ, जिन्हें मुख्यधारा के चिकित्सक स्वीकार नहीं करते (हालाँकि पर्दे के पीछे उनका सहयोग अत्यंत महत्वपूर्ण है)। बुनियादी मान्यताओं को चुनौती देकर, लंबे समय से चली आ रही समस्याओं के सरल और अनूठे समाधान खोजे जा सकते हैं।

क्या आपका वजन अधिक है? तो समय-समय पर प्रोटीन और भोजन से पहले नींबू का रस लेने की कोशिश करें।

क्या आपकी मांसपेशियां कमजोर हैं? अदरक और गोभी का मिश्रण आजमाएं।

नींद नहीं आ रही? संतृप्त वसा का सेवन बढ़ाएं या ठंडे पानी के संपर्क में आने का प्रयास करें।

इस पुस्तक में 100 से अधिक पीएचडी धारकों, नासा के वैज्ञानिकों, चिकित्सकों, ओलंपिक खिलाड़ियों, पेशेवर खेल प्रशिक्षकों (एनएफएल से लेकर एमएलबी तक), विश्व रिकॉर्ड धारकों, सुपर बाउल पुनर्वास विशेषज्ञों और यहां तक कि पूर्वी ब्लॉक के पूर्व कोचों के निष्कर्ष शामिल हैं। आपको कुछ सबसे अविश्वसनीय उदाहरण देखने को मिलेंगे, जिनमें बदलाव से पहले और बाद के उदाहरण भी शामिल हैं।

मुझे अपने अकादमिक करियर को बचाने के लिए प्रकाशन या पतन जैसी कोई बाध्यता नहीं है, और यह अच्छी बात है। जैसा कि एक प्रसिद्ध आइवी लीग विश्वविद्यालय के एक डॉक्टर ने दोपहर के भोजन के दौरान मुझसे कहा:

हमें बीस साल तक जोखिम से बचने की ट्रेनिंग दी जाती है। मैं प्रयोग करना तो चाहता हूँ, लेकिन ऐसा करने से मेरी दो दशकों की पढ़ाई और ट्रेनिंग में हासिल की गई हर चीज़ दांव पर लग जाएगी। मुझे एक सुरक्षा कवच की ज़रूरत होगी। विश्वविद्यालय इसे कभी बर्दाश्त नहीं करेगा।

फिर उन्होंने कहा: "आप अप्रत्याशित विजेता साबित हो सकते हैं।"

यह एक अजीब उपाधि है, लेकिन वह सही था। सिर्फ इसलिए नहीं कि मेरे पास खोने के लिए कोई प्रतिष्ठा नहीं है। बल्कि इसलिए भी कि मैं पहले उद्योग जगत का एक जाना-पहचाना चेहरा था।

2001 से 2009 तक, मैं एक स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन कंपनी का सीईओ था, जिसका वितरण एक दर्जन से अधिक देशों में था। हालांकि हम नियमों का पालन करते थे, यह स्पष्ट हो गया कि कई अन्य कंपनियां ऐसा नहीं करती थीं। यह सबसे लाभदायक विकल्प नहीं था। मैंने पोषण संबंधी जानकारी वाले पैनलों पर खुलेआम झूठ, मार्केटिंग अधिकारियों द्वारा मुकदमों की आशंका में एफटीसी के जुर्माने के लिए बजट बनाना, और इस क्षेत्र के कुछ सबसे प्रसिद्ध ब्रांडों से इससे भी कहीं अधिक बुरा होते देखा है।3 मैं समझता हूं कि उपभोक्ताओं को कैसे और कहां धोखा दिया जाता है। सप्लीमेंट्स और स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन के व्यापार में अपनाई जाने वाली काली करतूतें—जैसे "क्लिनिकल ट्रायल्स" के परिणामों को छिपाना और चालाकी से लेबल लगाना—बायोटेक और बड़ी फार्मा कंपनियों में अपनाई जाने वाली करतूतों के लगभग समान हैं।

मैं आपको गलत विज्ञान, और इसलिए गलत सलाह और गलत उत्पादों को पहचानने का तरीका सिखाऊंगा।4

2009 की शरद ऋतु में एक शाम, मैं सैन फ्रांसिस्को के घने कोहरे में डॉ. ली वोल्फर के साथ कैसोलेट और बत्तख के पैर खा रहा था। शराब का दौर चल रहा था, और मैंने उन्हें बर्कले या स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय में वापस जाकर जीव विज्ञान में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त करने के अपने सपनों के बारे में बताया। मैंने कुछ समय के लिए प्रिंसटन विश्वविद्यालय में तंत्रिका विज्ञान का अध्ययन किया था और अपने नाम के अंत में पीएचडी का सपना देखा था। ली नियमित रूप से प्रतिष्ठित पत्रिकाओं में लेख प्रकाशित करती हैं और उन्होंने दुनिया के कुछ बेहतरीन संस्थानों से प्रशिक्षण प्राप्त किया है, जिनमें सैन फ्रांसिस्को स्थित कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय (यूसीएसएफ) (एमडी), बर्कले (एमएस), हार्वर्ड मेडिकल स्कूल (रेजिडेंसी), शिकागो का पुनर्वास संस्थान (फेलोशिप), और कैलिफोर्निया के डेली सिटी में स्पाइनल डायग्नोस्टिक्स (फेलोशिप) शामिल हैं।

उसने बस मुस्कुराया और जवाब देने से पहले वाइन का गिलास उठाया:

"आप—टिम फेरिस—सिस्टम के अंदर रहने की तुलना में सिस्टम के बाहर रहकर अधिक काम कर सकते हैं।"

एक व्यक्ति की प्रयोगशाला

इनमें से कई सिद्धांत तभी खारिज हुए जब किसी निर्णायक प्रयोग ने उनकी त्रुटि को उजागर किया... इस प्रकार किसी भी विज्ञान में महत्वपूर्ण कार्य प्रयोगकर्ता द्वारा किया जाता है, जिसे सिद्धांतकारों को ईमानदार बनाए रखना चाहिए।

— मिशियो काकू (हाइपरस्पेस), सैद्धांतिक भौतिक विज्ञानी और स्ट्रिंग फील्ड थ्योरी के सह-निर्माता

प्रदर्शन (और दिखावट) में सुधार लाने वाली अधिकांश सफलताएँ जानवरों से शुरू होती हैं और निम्नलिखित अपनाने की प्रक्रिया से गुजरती हैं:

घुड़दौड़ के घोड़े → एड्स के मरीज़ (मांसपेशियों के क्षय के कारण) और बॉडीबिल्डर → कुलीन एथलीट → अमीर लोग → हम बाकी लोग

अमीरों से आम जनता तक पहुँचने की आखिरी प्रक्रिया में 10-20 साल लग सकते हैं, अगर यह प्रक्रिया कभी पूरी होती भी है तो। अक्सर ऐसा नहीं होता।

मैं यह सुझाव नहीं दे रहा हूँ कि आप ऐसे अजीब पदार्थों का इंजेक्शन लगाना शुरू कर दें जिनका मनुष्यों पर पहले कभी परीक्षण नहीं किया गया हो। हालाँकि, मैं यह सुझाव अवश्य दे रहा हूँ कि सरकारी एजेंसियां (अमेरिकी कृषि विभाग, खाद्य एवं औषधि प्रशासन) वर्तमान शोध से कम से कम 10 वर्ष और इस क्षेत्र में ठोस प्रमाणों से कम से कम 20 वर्ष पीछे हैं।

एक दशक से भी अधिक समय पहले, पॉल नाम के एक करीबी दोस्त का कार एक्सीडेंट हो गया और उनके मस्तिष्क में चोट लगने से उनके टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन कम हो गया। टेस्टोस्टेरोन सप्लीमेंट (क्रीम, जैल, अल्पकालिक इंजेक्शन) लेने और कई शीर्ष एंडोक्रिनोलॉजिस्ट से परामर्श करने के बावजूद, उन्हें कम टेस्टोस्टेरोन के लक्षण बने रहे। सब कुछ रातोंरात बदल गया जब उन्होंने टेस्टोस्टेरोन एनान्थेट का उपयोग शुरू किया, जो संयुक्त राज्य अमेरिका में चिकित्सा जगत में शायद ही कभी देखने को मिलता है। यह सुझाव किसने दिया? एक अनुभवी बॉडीबिल्डर ने, जिसे बायोकेमिस्ट्री की अच्छी जानकारी थी। इससे कोई फर्क नहीं पड़ना चाहिए था, फिर भी पड़ा।

क्या डॉक्टर आमतौर पर टेस्टोस्टेरोन के एस्टर के परीक्षण और संश्लेषण में पेशेवर बॉडीबिल्डरों के 50 से अधिक वर्षों के अनुभव का लाभ उठाते हैं? नहीं। अधिकांश डॉक्टर बॉडीबिल्डरों को अनुभवहीन शौकिया मानते हैं, और बॉडीबिल्डर डॉक्टरों को कुछ भी नया करने से बचने वाला और जोखिम से बचने वाला समझते हैं।

विशेषज्ञता के इस पृथक्करण का अर्थ है कि दोनों पक्षों को कमतर परिणाम भुगतने पड़ते हैं।

अपने जिम के सबसे ताकतवर और अनुभवी व्यक्ति के भरोसे अपना इलाज करवाना एक बुरा विचार है, लेकिन आम तौर पर जिन लोगों पर शक किया जाता है, उनसे इतर संभावित कारणों की तलाश करना ज़रूरी है। समस्या के सबसे करीब रहने वाले लोग ही अक्सर उसे नए नज़रिए से देखने में सबसे कम सक्षम होते हैं।

पिछले 100 वर्षों में चिकित्सा के कुछ क्षेत्रों में अविश्वसनीय प्रगति के बावजूद, 2009 में 60 वर्ष का व्यक्ति 1900 में 60 वर्ष के व्यक्ति की तुलना में औसतन केवल 6 वर्ष अधिक जीने की उम्मीद कर सकता है।

मैं? मेरा इरादा 120 साल तक जीने का है और इस दौरान मैं सबसे बेहतरीन रिब-आई मीट का लुत्फ़ उठाऊंगा। इसके बारे में बाद में बात करेंगे।

संक्षेप में कहें तो: असामान्य समाधानों के लिए, आपको असामान्य स्थानों में ही तलाश करनी होगी।

भविष्य पहले से ही आ चुका है

आज की दुनिया में, उदाहरण के तौर पर मोटापे पर अध्ययन के लिए उचित परीक्षणों को वित्त पोषित किए जाने पर भी, परिणाम आने में 10-20 साल लग सकते हैं। क्या आप इंतजार करने के लिए तैयार हैं?

मुझे आशा नहीं है।

“कैसर यूसीएसएफ से बात नहीं कर सकता, और यूसीएसएफ ब्लू शील्ड से बात नहीं कर सकता। आपकी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का निर्णय आप ही करेंगे।” ये शब्द यूसीएसएफ के एक प्रमुख सर्जन के हैं, जिन्होंने मुझे अस्पताल के रिकॉर्ड विभाग द्वारा उन पर अपना दावा करने से पहले अपने कागजात अपने साथ ले जाने के लिए प्रोत्साहित किया।

अब अच्छी खबर: थोड़ी सी मदद से, कुछ डेटा पॉइंट (कम लागत पर) एकत्र करना, उन्हें (बिना प्रशिक्षण के) ट्रैक करना और छोटे-छोटे बदलाव करके अविश्वसनीय परिणाम प्राप्त करना कभी इतना आसान नहीं रहा है।

टाइप 2 मधुमेह के मरीज़ आहार संबंधी उपचार शुरू करने के 48 घंटे बाद ही दवाइयाँ लेना बंद कर देते हैं? व्हीलचेयर पर निर्भर बुजुर्ग 14 सप्ताह के प्रशिक्षण के बाद फिर से चलने लगते हैं? यह कोई विज्ञान कथा नहीं है। यह आज संभव हो रहा है। जैसा कि विलियम गिब्सन, जिन्होंने "साइबरस्पेस" शब्द गढ़ा था, ने कहा है:

"भविष्य पहले से ही आ चुका है—बस इसका वितरण असमान है।"

80/20 का सिद्धांत: वॉल स्ट्रीट से लेकर मानव मशीन तक

यह पुस्तक आपको शरीर के पुनर्निर्माण और प्रदर्शन में वृद्धि के लिए आवश्यक सबसे महत्वपूर्ण 2.5% उपकरण प्रदान करने के लिए बनाई गई है। कुछ संक्षिप्त इतिहास इस विचित्र 2.5% को समझा सकता है।

विल्फ्रेडो पारेतो एक विवादास्पद अर्थशास्त्री और समाजशास्त्री थे, जिनका जीवनकाल 1848 से 1923 तक रहा। उनकी महत्वपूर्ण कृति, 'कोर्स डी'इकोनॉमी पॉलिटिक', में आय वितरण का एक ऐसा नियम शामिल था, जिस पर उस समय बहुत कम शोध हुआ था और जिसे बाद में उन्हीं के नाम से जाना गया: "पारेतो का नियम" या "पारेतो वितरण"। इसे आमतौर पर "80/20 सिद्धांत" के नाम से जाना जाता है।

पैरेटो ने समाज में धन के बेहद असमान लेकिन अनुमानित वितरण को प्रदर्शित किया—80 प्रतिशत धन और आय 20 प्रतिशत आबादी द्वारा उत्पादित और धारित होती है। उन्होंने यह भी दिखाया कि यह 80/20 का सिद्धांत लगभग हर जगह पाया जा सकता है, न केवल अर्थशास्त्र में। उदाहरण के लिए, पैरेटो के बगीचे में उगी 80 प्रतिशत मटर की पैदावार उनके द्वारा बोई गई 20 प्रतिशत मटर की फलियों से हुई थी।

व्यवहार में, 80/20 का सिद्धांत अक्सर कहीं अधिक असंगत होता है।

उदाहरण के लिए, बोलचाल की स्पैनिश में धाराप्रवाह होने के लिए, आपको लगभग 2,500 उच्च-प्रवर्तन वाले शब्दों की सक्रिय शब्दावली की आवश्यकता होती है। इससे आप 95% से अधिक बातचीत को समझ सकेंगे। 98% समझ हासिल करने के लिए पाँच महीनों के बजाय कम से कम पाँच वर्षों के अभ्यास की आवश्यकता होगी। गणितीय रूप से देखें तो, 2,500 शब्द स्पैनिश भाषा के अनुमानित 100,000 शब्दों का मात्र 2.5% हैं।

इसका अर्थ है:

1. कुल विषयवस्तु का 2.5% भाग वांछित परिणामों का 95% प्रदान करता है।

2. यही 2.5% प्रयास, 12 गुना अधिक प्रयास करने की तुलना में केवल 3% कम लाभ प्रदान करता है।

यह बेहद महत्वपूर्ण 2.5% उन लोगों के लिए कुंजी है, आर्किमिडीज का लीवर है, जो कम से कम समय में सर्वोत्तम परिणाम चाहते हैं। असली चुनौती उस 2.5% को ढूंढना है।

यह पुस्तक मानव शरीर से संबंधित सभी विषयों पर एक व्यापक ग्रंथ के रूप में नहीं लिखी गई है। मेरा उद्देश्य उन 2.5% तरीकों को साझा करना है जो शरीर के आकार में तेजी से बदलाव और प्रदर्शन में सुधार लाने में 95% तक कारगर साबित होते हैं। यदि आपका शरीर पहले से ही 5% वसा वाला है या आप 400 पाउंड का बेंच प्रेस कर सकते हैं, तो आप शीर्ष 1% लोगों में शामिल हैं और अब आप धीरे-धीरे लाभ प्राप्त करने की दुनिया में कदम रख चुके हैं। यह पुस्तक उन शेष 99% लोगों के लिए है जो कम समय में लगभग अविश्वसनीय लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

[redacted]

[redacted]

[redacted] #1. [redacted]

[redacted]

[redacted] [redacted] 150 [redacted] [redacted]... [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]:

[redacted]
“[redacted]” [redacted]
“[redacted]” [redacted]
“[redacted] I [redacted] II”
“[redacted]”
[redacted]: 98

[redacted]
“[redacted]” [redacted]
“[redacted]” [redacted]
“[redacted]”
“[redacted] I [redacted] II”
[redacted]: 97

[redacted]
“[redacted]” [redacted]
“[redacted]” [redacted]
“[redacted]” (2 [redacted])
“[redacted]: [redacted]”
[redacted]: 92

[redacted]
“[redacted]” [redacted]
“[redacted]” [redacted]
“Improving Sex” [redacted]

“परफेक्टिंग स्लीप” के सभी अध्याय

“स्थायी चोटों को ठीक करना”

कुल पृष्ठों की संख्या: 143

एक बार जब आप शुरुआत करने के लिए न्यूनतम आवश्यक चीजें चुन लें, तो शुरू कर दें।

फिर, एक बार जब आप कार्य योजना बना लें, तो फुर्सत में कभी भी किताब को पलटकर पढ़ें और उसका अध्ययन करें। हर अध्याय में तुरंत काम आने वाली सलाह दी गई है, इसलिए शीर्षक देखकर किसी किताब को नज़रअंदाज़ न करें। उदाहरण के लिए, अगर आप मांसाहारी भी हैं (जैसा कि मैं हूँ), तो भी आपको "द मीटलेस मशीन" से लाभ होगा।

बस इसे एक ही बार में पूरा मत पढ़ लेना।

नियम #2. अगर विज्ञान बहुत जटिल है तो उसे छोड़ दें।

इस पुस्तक को पढ़ने के लिए आपको वैज्ञानिक होने की आवश्यकता नहीं है।

तकनीकी प्रेमियों और जिज्ञासु लोगों के लिए, मैंने कई रोचक जानकारियाँ शामिल की हैं। ये जानकारियाँ अक्सर आपके परिणामों को बेहतर बना सकती हैं, लेकिन इन्हें पढ़ना अनिवार्य नहीं है। ऐसे अनुभागों को बॉक्स में बंद करके "गीक्स एडवांटेज" के रूप में चिह्नित किया गया है और उन पर "GA" चिह्न लगाया गया है।

अगर आपको पहले विज्ञान से डर लगता रहा हो, तो भी मैं आपको जीए के इन कुछ अनुभागों को देखने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ—कम से कम कुछ अनुभाग आपको कुछ मजेदार "अरे बाप रे!" वाले पल देंगे और आपके परिणामों में लगभग 10% सुधार करेंगे।

हालांकि, अगर आपको कभी भी अत्यधिक दबाव महसूस हो, तो इन्हें छोड़ दें, क्योंकि ये आपके इच्छित परिणामों के लिए अनिवार्य नहीं हैं।

नियम #3. कृपया संशयवादी बनें।

मेरे कहने मात्र से ही यह न मान लें कि कोई बात सच है।

जैसा कि 400 से अधिक प्रकाशित शोध पत्रों के लेखक या सह-लेखक, प्रख्यात टिमोथी नोक्स पीएचडी अक्सर कहते हैं: "हम जो जानते हैं उसका पचास प्रतिशत गलत है। समस्या यह है कि हमें यह नहीं पता कि वह कौन सा पचास प्रतिशत है।" इस पुस्तक में दी गई हर बात कारगर है, लेकिन मैंने कुछ प्रक्रियाओं को पूरी तरह से गलत समझा है। दूसरे शब्दों में, मेरा मानना है कि इसका तरीका तो 100% विश्वसनीय है, लेकिन जैसे-जैसे हम और जानेंगे, इसके पीछे के कुछ कारण गलत साबित हो सकते हैं।

नियम #4. निष्क्रियता के बहाने के रूप में संशयवाद का उपयोग न करें।

जैसा कि डॉ. नोक्स ने भी मुझसे एक ओलंपिक प्रशिक्षण कार्यक्रम के बारे में कहा था: "यह [दृष्टिकोण] पूरी तरह से गलत हो सकता है, लेकिन यह एक ऐसी परिकल्पना है जिसे गलत साबित करना जरूरी है।"

उन परिकल्पनाओं की तलाश करना महत्वपूर्ण है जिन्हें गलत साबित करना सार्थक हो।

विज्ञान की शुरुआत अनुमानों (यानी, बेतुके अंदाजों) से होती है। फिर सब कुछ प्रयोग और त्रुटि पर निर्भर करता है। कभी-कभी आप शुरुआत में ही सही अनुमान लगा लेते हैं। अक्सर, आप गलतियाँ करते हैं और अप्रत्याशित निष्कर्षों पर पहुँच जाते हैं, जिनसे नए प्रश्न उठते हैं। यदि आप तटस्थ रहना चाहते हैं और वैज्ञानिक सहमति बनने तक निष्क्रिय रहना चाहते हैं, तो यह आपकी मर्ज़ी है। बस यह समझ लीजिए कि विज्ञान अक्सर कट्टर डेमोक्रेट और रिपब्लिकन की डिनर पार्टी की तरह ही राजनीतिक होता है। सहमति तो देर से ही बनती है।

संशय को निष्क्रियता या अपने आराम क्षेत्र में बने रहने के बहाने के रूप में इस्तेमाल न करें। संशय रखें, लेकिन सही कारण से: क्योंकि आप वास्तविक जीवन में परीक्षण करने के लिए सबसे आशाजनक विकल्प की तलाश कर रहे हैं।

रक्षात्मक रूप से संशय करने के बजाय सक्रिय रूप से संशयवादी बनें।

अगर आपको कोई दिलचस्प खोज मिले या आप मुझे गलत साबित करें तो मुझे जरूर बताएं। आपकी प्रतिक्रिया और सहयोग से यह किताब और बेहतर होती जाएगी।

नियम #5. इसका आनंद लें।

मैंने मनोरंजन के लिए कई अजीबोगरीब अनुभव और गलतियाँ शामिल की हैं। अगर सिर्फ तथ्य ही काफी हों और कोई मनोरंजन न हो, तो जैक एक नीरस लड़का बन जाता है।

इस लेख का अधिकांश भाग एक पागल व्यक्ति की डायरी के रूप में लिखा गया है। इसका आनंद लें। सबसे बढ़कर, मैं खोज और अन्वेषण के आनंद को आप तक पहुँचाना चाहता हूँ। याद रखें: यह कोई गृहकार्य नहीं है। इसे अपनी गति से पढ़ें।

अरबपति की उत्पादकता का रहस्य और प्रयोगात्मक जीवनशैली

“आप अधिक उत्पादक कैसे बन सकते हैं?”

रिचर्ड ब्रैनसन एक पल के लिए पीछे झुककर सोचने लगे। उनके निजी नखलिस्तान, नेकर द्वीप की उष्णकटिबंधीय ध्वनियाँ पृष्ठभूमि में गूंज रही थीं। उनके चारों ओर बैठे बीस लोग ध्यान से सुन रहे थे, यह जानने के लिए उत्सुक थे कि एक अरबपति व्यापार के सबसे बड़े सवालों में से एक—शायद सबसे बड़े सवाल— का क्या जवाब देगा। इस समूह को मार्केटिंग के महारथी जो पॉलिश ने रिचर्ड की परोपकारी वर्जिन यूनाइट के विकास विकल्पों पर विचार-विमर्श करने के लिए इकट्ठा किया था। यह उनकी कई नई महत्वाकांक्षी परियोजनाओं में से एक थी। वर्जिन ग्रुप के पास पहले से ही 300 से अधिक कंपनियाँ, 50,000 से अधिक कर्मचारी और प्रति वर्ष 25 अरब डॉलर का राजस्व था। दूसरे शब्दों में, ब्रैनसन ने व्यक्तिगत रूप से कुछ विकासशील देशों के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) से भी बड़ा साम्राज्य खड़ा किया था। फिर उन्होंने चुप्पी तोड़ी:

"कसरत करना।"

वह गंभीर थे और उन्होंने विस्तार से बताया: व्यायाम करने से उन्हें हर दिन कम से कम चार अतिरिक्त घंटे का उत्पादक समय मिलता था।

ठंडी हवा ने उनके जवाब को विस्मयबोधक चिह्न की तरह विरामित कर दिया।

4HB महज एक किताब से कहीं अधिक होने के उद्देश्य से बनाई गई है।

मैं 4HB को एक घोषणापत्र, एक नए मानसिक जीवनशैली के लिए आह्वान मानता हूँ: प्रयोगात्मक जीवनशैली। यह आप पर निर्भर है—आपके डॉक्टर पर नहीं, न ही अखबार पर—कि आप किस चीज़ के प्रति सबसे अधिक संवेदनशील हैं। इसके लाभ शारीरिक लाभों से कहीं अधिक हैं।

यदि आप राष्ट्रपति के लिए मतदान करने लायक राजनीति को अच्छी तरह समझते हैं, या आपने कभी कर-भुगतान किया है, तो आप अपने शरीर को पुनर्गठित करने के कुछ सबसे महत्वपूर्ण वैज्ञानिक नियम सीख सकते हैं। ये नियम आपके मित्र बन जाएंगे, जो शत-प्रतिशत विश्वसनीय और भरोसेमंद हैं।

इससे सब कुछ बदल जाता है।

मेरी दिली इच्छा है कि अगर आप अपने शरीर से असंतुष्ट हैं या खान-पान और व्यायाम को लेकर असमंजस में हैं, तो आपका जीवन 4HB से पहले और 4HB के बाद दो हिस्सों में बँट जाएगा। यह आपको वो सब करने में मदद कर सकता है जिसे ज़्यादातर लोग नामुमकिन मानते हैं, चाहे वो 100 पाउंड चर्बी कम करना हो या पाँच मिनट तक साँस रोकना। ये सब मुमकिन है।

यहां कोई उच्च पुरोहित वर्ग नहीं है—यहां तो कारण और परिणाम का सिद्धांत है।

निर्देशक की कुर्सी पर आपका स्वागत है।

एलेस मिट माß अंड ज़ीएल,

टिमोथी फेरिस, सैन फ्रांसिस्को, कैलिफोर्निया, 10 जून, 2010

जांच करवाना

इस पुस्तक में दर्जनों परीक्षणों का उल्लेख किया गया है। यदि आप कभी खुद से पूछें कि "मैं वह परीक्षण कैसे करवाऊं?" या यह सोचें कि कहां से शुरू करें, तो इस पृष्ठ पर दी गई "परीक्षण करवाने" की सूची आपके लिए चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका है।

त्वरित संदर्भ

पता नहीं एक ग्राम कितना होता है, या 4 औंस क्या होता है? बस इस पेज पर दिए गए आम माप देखें और अपने अंदर की जूलिया चाइल्ड को बाहर निकालें।

फुटनोट और संदर्भ

इस पुस्तक में बहुत गहन शोध किया गया है।

यह इतना बड़ा है कि इससे एक बेबी सील को भी मारा जा सकता है। अगर आप वाकई में उबाऊ जानकारी चाहते हैं, तो www.fourhourbody.com/endnotes पर 500 से अधिक वैज्ञानिक संदर्भ मिल सकते हैं, जो अध्यायवार विभाजित हैं और उनमें प्रासंगिक वाक्य भी शामिल हैं।
संसाधन
पैराग्राफ भर के यूआरएल टाइप करने की परेशानी से बचने के लिए, सभी लंबे वेबसाइट पतों को एक छोटे से www.fourhourbody.com पते से बदल दिया गया है जो आपको सही जगह पर ले जाएगा।
समझ गए? अच्छा। चलिए अब शरारत की ओर बढ़ते हैं।

अध्याय के नोट्स का अंत

1. अक्सर 10-12 शीशियों के एक ही रक्त नमूने से कई परीक्षण किए जाते हैं।

2. केवल ध्यान देने योग्य नहीं।

3. बेशक, कुछ उत्कृष्ट कंपनियां हैं जिनके पास ठोस अनुसंधान एवं विकास और अटूट नैतिकता है, लेकिन वे बहुत कम और दूर-दूर स्थित हैं।

4. इस पुस्तक में मेरे द्वारा अनुशंसित किसी भी सप्लीमेंट से मेरा कोई वित्तीय हित नहीं है। यदि आप इस पुस्तक में दिए गए किसी लिंक से कोई सप्लीमेंट खरीदते हैं, तो संबद्ध कमीशन सीधे गैर-लाभकारी संस्था DonorsChoose.org को भेजा जाएगा, जो संयुक्त राज्य अमेरिका में सार्वजनिक स्कूलों की सहायता करती है।

5. दार्शनिक नसीम एन. तालेब ने भाषा और जीव विज्ञान के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर बताया है, जिसे मैं रेखांकित करना चाहूंगा: भाषा के बारे में काफी कुछ ज्ञात है, जबकि जीव विज्ञान के बारे में काफी कुछ अज्ञात है। इसलिए, हमारा 2.5% ज्ञान के एक पूर्ण, सीमित भंडार का 2.5% नहीं है, बल्कि यह हमारे वर्तमान ज्ञान का सबसे अधिक अनुभवजन्य रूप से मूल्यवान 2.5% है।

[redacted]—
[redacted]

न्यूनतम प्रभावी खुराक

माइक्रोवेव से लेकर वजन घटाने तक

पूर्णता तब प्राप्त होती है, जब जोड़ने के लिए कुछ भी न हो, बल्कि जब हटाने के लिए कुछ भी न बचे।
— एंटोइन डी सेंट-एक्सुपरी

आर्थर जोन्स एक होशियार बच्चा था और उसे मगरमच्छ बहुत पसंद थे।

उन्होंने 12 साल की उम्र से पहले ही अपने पिता की पूरी मेडिकल लाइब्रेरी पढ़ ली थी। घर का माहौल भी इसमें कुछ हद तक सहायक रहा होगा, क्योंकि उनके माता-पिता, दादा, परदादा, सौतेले भाई और सौतेली बहन सभी डॉक्टर थे।

ओक्लाहोमा में साधारण शुरुआत से, वे व्यायाम विज्ञान की दुनिया में सबसे प्रभावशाली हस्तियों में से एक बन गए। कई लोगों के शब्दों में, वे एक विशेष रूप से "गुस्से वाले प्रतिभाशाली व्यक्ति" भी बन गए।

जोन्स के शिष्यों में से एक, डॉ. एलिंगटन डार्डन, जोन्स से जुड़ा एक विशिष्ट किस्सा साझा करते हैं:

1970 में, मिस्टर ओलंपिया प्रतियोगिता के तुरंत बाद, आर्थर ने अर्नोल्ड [श्वार्ज़नेगर] और फ्रेंको कोलंबु को फ्लोरिडा के लेक हेलेन में अपने यहाँ आने का निमंत्रण दिया। आर्थर उन्हें अपनी कैडिलैक कार में हवाई अड्डे से लेने गए, जिसमें अर्नोल्ड यात्री सीट पर और फ्रेंको पीछे की सीट पर बैठे थे। हवाई अड्डे और अंतरराज्यीय राजमार्ग के बीच संभवतः 12 ट्रैफिक लाइटें थीं, इसलिए गाड़ी में बार-बार रुकना और चलना पड़ा।

अब आपको यह तो पता ही होगा कि आर्थर एक ऐसा व्यक्ति था जो ज़ोर से बोलता था और हर बातचीत पर हावी रहता था। लेकिन वह अर्नोल्ड को चुप नहीं करा पा रहा था। अर्नोल्ड अपनी जर्मन भाषा में बड़बड़ा रहा था और आर्थर को उसकी बातें समझने में बहुत मुश्किल हो रही थी। इसलिए आर्थर चिढ़ गया और उसे चुप रहने को कहा, लेकिन अर्नोल्ड बोलता ही रहा।

जब तक वे हाईवे पर पहुँचे, आर्थर का सब्र टूट चुका था। इसलिए उसने गाड़ी सड़क के किनारे रोकी, बाहर निकला, चारों ओर घूमा, अर्नोल्ड का दरवाज़ा खोला, उसकी कमीज़ का कॉलर पकड़ा, उसे बाहर खींचा और कुछ इस तरह कहा, “सुनो, कमीने। अगर तू चुप नहीं हुआ, तो तेरी उम्र से दुगना आदमी यहीं हाईवे पर ट्रैफिक के सामने तेरी पिटाई करेगा। हिम्मत है तो करके दिखा।”

पांच सेकंड के भीतर ही अर्नोल्ड ने माफी मांग ली, कार में वापस बैठ गया, और अगले तीन-चार दिनों तक एक आदर्श सज्जन व्यक्ति की तरह व्यवहार करता रहा।

जोन्स अक्सर गुस्से में ही रहता था।

व्यायाम विज्ञान की दुनिया के हर कोने में व्याप्त मूर्खता को देखकर वे बेहद क्रोधित थे, और उन्होंने अपने इस क्रोध को विपरीत परिस्थितियों को चुनौती देने में लगाया। इसमें चैंपियन बॉडीबिल्डर केसी विएटर से 28 दिनों

में 63.21 पाउंड वजन बढ़ाना और व्यायाम उपकरण निर्माता कंपनी नॉटिलस की स्थापना और बिक्री करके फोर्ब्स 400 सूची में अपना नाम दर्ज कराना शामिल था। नॉटिलस का अपने चरम पर अनुमानित वार्षिक राजस्व 300 मिलियन डॉलर था।

वैज्ञानिक स्पष्टता पर निर्भर क्षेत्रों में अस्पष्ट सोच के प्रति उनमें बिल्कुल भी धैर्य नहीं था। मांसपेशियों की कार्यप्रणाली के बारे में निष्कर्ष निकालने वाले शोधकर्ताओं के जवाब में, आर्थर ने इलेक्ट्रोमायोग्राफी (ईएमजी) का उपयोग करते हुए, उनकी मशीनों को एक शव से जोड़ दिया और उसके अंगों को हिलाकर वैसी ही "गतिविधि" रिकॉर्ड की। यानी आंतरिक घर्षण।

जोन्स ने अपने क्षणभंगुर जीवन पर शोक व्यक्त करते हुए कहा: “मेरी उम्र को देखते हुए, हम जो कुछ भी कर रहे हैं, उसे शायद मेरे जीवनकाल में सर्वमान्य स्वीकृति न मिले; लेकिन यह अवश्य मिलेगी, क्योंकि हम जो कर रहे हैं वह बुनियादी भौतिकी के सरल नियमों द्वारा स्पष्ट रूप से स्थापित है, जिसे हमेशा के लिए नकारा नहीं जा सकता।” 28 अगस्त, 2007 को प्राकृतिक कारणों से उनका 80 वर्ष की आयु में निधन हो गया, और वे हमेशा की तरह ही अड़ियल स्वभाव के थे।

जोन्स ने कई महत्वपूर्ण विरासतें छोड़ीं, जिनमें से एक वह आधारशिला होगी जिस पर हम आगे चर्चा करेंगे: न्यूनतम प्रभावी खुराक।

न्यूनतम प्रभावी खुराक

न्यूनतम प्रभावी खुराक (MED) को सरल शब्दों में परिभाषित किया जाता है: वह सबसे छोटी खुराक जो वांछित परिणाम उत्पन्न करेगी।

जोन्स ने इस महत्वपूर्ण बिंदु को "न्यूनतम प्रभावी भार" कहा, क्योंकि उनका ध्यान केवल भार वहन करने वाले व्यायाम पर था, लेकिन हम व्यायाम और आपके द्वारा ग्रहण की जाने वाली किसी भी चीज़ की सटीक "मात्रा" पर विचार करेंगे।1

मेड से आगे कुछ भी करना व्यर्थ है।

मानक वायु दाब पर पानी उबालने के लिए औसत तापमान 212°F (100°C) होता है। उबला हुआ पानी उबलता ही रहता है। इससे अधिक तापमान पर पानी "ज़्यादा उबल" नहीं जाता। इससे केवल अधिक संसाधनों की खपत होती है जिनका उपयोग किसी अन्य अधिक उत्पादक कार्य के लिए किया जा सकता था।

अगर आपको मेलेनिन बनने के लिए 15 मिनट धूप में रहने की ज़रूरत है, तो टैनिंग के लिए 15 मिनट ही आपकी औसत टैनिंग अवधि है। 15 मिनट से ज़्यादा धूप में रहना बेकार है और इससे सिर्फ़ जलन होगी और आपको बीच से भागना पड़ेगा। इस एक हफ़्ते के ब्रेक के दौरान, कोई और व्यक्ति जिसने अपनी प्राकृतिक 15 मिनट की औसत टैनिंग अवधि का पालन किया है, वह चार और टैनिंग सेशन कर लेगा। उसका रंग चार शेड गहरा हो जाएगा, जबकि आप वापस अपने पुराने पीले रंग में आ जाएँगे। बेचारा! जैविक प्रणालियों में, अपनी औसत टैनिंग अवधि से ज़्यादा धूप में रहने से प्रगति हफ़्तों, यहाँ तक कि महीनों तक रुक सकती है।

शरीर के पुनर्निर्माण के संदर्भ में, दो मूलभूत चिकित्सा एवं विकास नीति (एमडी) को ध्यान में रखना आवश्यक है:

शरीर में जमा वसा को हटाने के लिए → विशिष्ट हार्मोनों के वसा-हानि चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूनतम आवश्यक कार्य करें।

मांसपेशियों को कम या ज्यादा मात्रा में बढ़ाने के लिए → स्थानीय (विशिष्ट मांसपेशियों) और प्रणालीगत (हार्मोनल 2) विकास तंत्र को सक्रिय करने के लिए कम से कम आवश्यक करें।

इन दोनों घटनाओं को अंजाम देने वाले कारकों को एक के बाद एक लागू करना बेहद आसान है। इन्हें जटिल न बनाएं।

किसी खास मांसपेशी समूह, जैसे कि कंधों के लिए, स्थानीय विकास तंत्र को सक्रिय करने के लिए, उदाहरण के तौर पर, हर सात दिन में एक बार 50 पाउंड वजन का इस्तेमाल करके सिर्फ 80 सेकंड का तनाव काफी होता है। यह उत्तेजना, ठीक वैसे ही जैसे पानी उबालने के लिए 212°F तापमान काफी होता है, कुछ प्रोस्टाग्लैंडिन, ट्रांसक्रिप्शन फैक्टर और कई तरह की जटिल जैविक प्रतिक्रियाओं को शुरू करने के लिए पर्याप्त है। “ट्रांसक्रिप्शन फैक्टर” क्या होते हैं? आपको जानने की ज़रूरत नहीं है। असल में, आपको जीव विज्ञान को समझने की ज़रूरत नहीं है, ठीक वैसे ही जैसे माइक्रोवेव ओवन का इस्तेमाल करने के लिए विकिरण को समझने की ज़रूरत नहीं होती। बस कुछ बटन सही क्रम में दबाएँ और आपका काम हो गया।

हमारे संदर्भ में: 80 सेकंड का लक्ष्य ही समझना काफी है। यही मुख्य बात है।

अगर आप 80 सेकंड के बजाय किसी चमकदार पत्रिका में छपे व्यायामों की तरह ही व्यायाम करते हैं—जैसे कि 10 दोहराव के 5 सेट—तो यह मांसपेशियों के लिए वैसा ही है जैसे एक घंटे धूप में बैठकर 15 मिनट का व्यायाम करना। यह न केवल मांसपेशियों को नुकसान पहुंचाता है, बल्कि इससे होने वाले लाभ भी रुक जाते हैं और उलट जाते हैं। क्षतिग्रस्त ऊतकों की मरम्मत करने वाले अंगों और ग्रंथियों की सीमाएं आपके उत्साह से कहीं अधिक हैं। उदाहरण के लिए, गुर्दे प्रतिदिन रक्त से अपशिष्ट पदार्थों की एक निश्चित अधिकतम मात्रा (लगभग 450 मिलीमोल, या मिलीमोल प्रति लीटर) को साफ कर सकते हैं। यदि आप तीन घंटे का मैराथन जैसा व्यायाम करते हैं और अपने रक्त प्रवाह को लॉस एंजिल्स के ट्रैफिक जाम जैसा बना देते हैं, तो आपके शरीर में जैव रासायनिक अवरोध उत्पन्न होने की पूरी संभावना है।

फिर से: अच्छी खबर यह है कि इस जानकारी का उपयोग करने के लिए आपको अपने गुर्दों के बारे में कुछ भी जानने की आवश्यकता नहीं है। आपको बस इतना जानना है:

80 सेकंड की खुराक निर्धारित की गई है।

अधिक होना बेहतर नहीं है। वास्तव में, आपकी सबसे बड़ी चुनौती अधिक करने के प्रलोभन का विरोध करना होगा।

MED न केवल सबसे प्रभावशाली परिणाम देता है, बल्कि यह कम से कम समय में ऐसा करता है। जोन्स के शब्द आपके दिमाग में गूंजने चाहिए: "याद रखें: जिस चीज को आप माप नहीं सकते, उसका मूल्यांकन करना या उसे समझना भी असंभव है।" 20 पाउंड के 80 सेकंड।
54°F पानी में 10:00 मिनट तक रखें।
सोने से पहले 200 मिलीग्राम एलिसिन एक्सट्रेक्ट लें।
आपको इसी प्रकार की दवाइयाँ लेनी चाहिए, और मैं इसी प्रकार की दवाइयाँ आपको दूंगा।

अध्याय नोट्स का अंत

1. इसका श्रेय डॉ. डौग मैकगफ को जाता है, जिन्होंने इस विषय पर विस्तार से लिखा है और जिनका उल्लेख बाद में फिर किया जाएगा।

2. अधिक परिष्कृत और सटीक शब्दों में, न्यूरोएंडोक्राइन।

नियम जो नियमों को बदल देते हैं

हर लोकप्रिय चीज़ गलत होती है

जो भी बात लोकप्रिय है, वह गलत है। — ऑस्कर वाइल्ड, द इंपॉर्टेंस ऑफ बीइंग अर्नेस्ट

नियमों को अच्छी तरह जान लें, ताकि आप उन्हें प्रभावी ढंग से तोड़ सकें।

— दलाई लामा 14

“यह सरासर झूठ है। 28 दिनों में 34 पाउंड वजन बढ़ाने के लिए प्रतिदिन 4300 कैलोरी की अतिरिक्त खपत आवश्यक है, इसलिए उनके कद-काठी के हिसाब से उन्होंने प्रतिदिन 7000 कैलोरी का सेवन किया होगा। क्या वह मुझसे यह उम्मीद करते हैं कि मैं यह मान लूं कि 7000 कैलोरी खाने के परिणामस्वरूप उनके शरीर की चर्बी में 4% की कमी आई है?…”

मैंने मालबेक का एक बड़ा घूंट लिया और ब्लॉग की टिप्पणी दोबारा पढ़ी। आह, इंटरनेट! हम कितनी दूर तक नहीं पहुंचे हैं!

यह मजेदार था, और इस विशेष ब्लॉग पोस्ट पर इसी तरह की सैकड़ों टिप्पणियों में से एक था, लेकिन तथ्य यही था: मैंने 28 दिनों में 34 पाउंड मांसपेशियां बढ़ाईं, 4 पाउंड वसा घटाई और अपना कुल कोलेस्ट्रॉल 222 से घटाकर 147 कर लिया, वह भी बिना एनाबोलिक्स या लिपिटर जैसी स्टेटिन दवाओं के।

सैन जोस स्टेट यूनिवर्सिटी में खेल और फिटनेस मूल्यांकन कार्यक्रम की निदेशक डॉ. पेगी प्लेटो ने पूरे प्रयोग को रिकॉर्ड किया था। उन्होंने हाइड्रोस्टैटिक वेटिंग टैंक, मेडिकल स्केल और टेप मेजर का उपयोग करके कमर की परिधि से लेकर शरीर में वसा के प्रतिशत तक हर चीज को मापा। चार हफ्तों में जिम में मेरा कुल समय कितना था?

चार घंटे। आठ 30 मिनट के व्यायाम सत्र।

आंकड़ों ने झूठ नहीं बोला।

लेकिन क्या वजन कम होना या बढ़ना उतना ही सरल नहीं है जितना कि शरीर में जाने वाली कैलोरी और शरीर से निकलने वाली कैलोरी?

अपनी सादगी में यह आकर्षक है, लेकिन कोल्ड फ्यूजन भी तो ऐसा ही है। यह विज्ञापन के अनुसार पूरी तरह से काम नहीं करता है।

जर्मन कवि जोहान वुल्फगैंग गोएथे का नजरिया बिल्कुल सही था: "रहस्य जरूरी नहीं कि चमत्कार हों।" असंभव को संभव करने के लिए (दुनिया का चक्कर लगाना, चार मिनट में एक मील दौड़ना, चंद्रमा पर पहुंचना), आपको प्रचलित धारणाओं को नजरअंदाज करना होगा।

दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति वॉरेन बफेट के खास सलाहकार चार्ल्स मंगर अपनी बेजोड़ स्पष्ट सोच और लगभग अचूक ट्रैक रिकॉर्ड के लिए जाने जाते हैं।

उन्होंने बर्कशायर हैथवे जैसी 3 ट्रिलियन डॉलर की कंपनी खड़ी करने में अपनी सोच को किस प्रकार परिष्कृत किया?

इसका उत्तर "मानसिक मॉडल" या विश्लेषणात्मक नियम-आधारित नियम 4 हैं, जो निवेश के अलावा अन्य विषयों से लिए गए हैं, जिनमें भौतिकी से लेकर विकासवादी जीव विज्ञान तक शामिल हैं।

वॉरेन बफेट के शब्दों में, चार्ल्स मंगर को 80 से 90 मॉडलों के साथ काम करने का अनुभव मिला है, जिससे उनमें "दुनिया का सबसे बेहतरीन 30 सेकंड का दिमाग" विकसित हुआ है। वे एक ही झटके में सब कुछ समझ लेते हैं। आपके वाक्य पूरा होने से पहले ही वे हर बात का सार समझ लेते हैं।

चार्ल्स मंगर को चार्ल्स डार्विन के उद्धरण देना पसंद है:

जो लोग प्रतिभाशाली नहीं हैं, वे भी कुछ खास सोचने की आदतें विकसित करके बाकी इंसानों से बेहतर सोच सकते हैं।

4HB में, विभिन्न विषयों से लिए गए निम्नलिखित मानसिक मॉडल ही आपके परिणामों को बाकी लोगों से अलग करेंगे।

त्वरित पुनर्रचना के लिए नए नियम

व्यायाम न करने से भी बहुत सी कैलोरी बर्न होती हैं।

क्या आपने आधी ओरियो कुकी खाई? कोई बात नहीं। अगर आपका वजन 220 पाउंड है, तो इसे पचाने के लिए आपको बस 27 सीढ़ियाँ चढ़नी होंगी।

(याद रखें: यदि आपको जटिल सामग्री पसंद नहीं है तो "GA"
बॉक्स को छोड़ दें।)

दूसरे शब्दों में कहें तो, 100 किलोग्राम (220 पाउंड) वजन को 100 मीटर (लगभग 27 सीढ़ियाँ) तक ले जाने के लिए 100 किलो जूल ऊर्जा, या 23.9 कैलोरी (वैज्ञानिकों द्वारा किलो कैलोरी के रूप में जाना जाता है) की आवश्यकता होती है। एक पाउंड वसा में 4,082 कैलोरी होती हैं। मैराथन दौड़ने से कितनी कैलोरी खर्च हो सकती हैं? लगभग 2,600।

व्यायाम के लिए कैलोरी संबंधी तर्क और भी निराशाजनक हो जाता है। याद है वो 107 कैलोरी जो आपने एक घंटे के ज़बरदस्त स्टेयरमास्टर™ सेशन के दौरान खर्च की थीं? अपनी बेसल मेटाबॉलिक रेट (BMR) को घटाना न भूलें, यानी वो कैलोरी जो आप सोफे पर बैठकर सिम्पसन्स देखते हुए खर्च करते। ज़्यादातर लोगों के लिए, यह लगभग 100 कैलोरी प्रति घंटा ऊष्मा (BTU) के रूप में निकलती है।

स्टेयरमास्टर पर बिताया गया वह एक घंटा सात कैलोरी के बराबर था।

किस्मत से, अजवाइन की तीन छोटी डंडियों में छह कैलोरी होती हैं, तो आपके पास एक कैलोरी बची है। लेकिन ज़रा रुकिए: उस स्पोर्ट्स ड्रिंक और कसरत के बाद के भारी भोजन में कितनी कैलोरी थीं? यह मत भूलिए कि बढ़ी हुई भूख के कारण आपको बाद में खाए गए भारी भोजन से ज़्यादा कैलोरी बर्न करनी होती हैं।

धिक्कार है, है ना? ये तो किसी लकड़हारे को भी रुला देगा। उलझन और गुस्सा? होना तो बनता है।

हमेशा की तरह, सारा ध्यान पहेली के सबसे कम महत्वपूर्ण हिस्से पर केंद्रित है।

लेकिन वैज्ञानिक कैलोरी पर इतना ज़ोर क्यों देते हैं? सीधा सा जवाब है। इसका अनुमान लगाना सस्ता है, और यह पत्रिकाओं में प्रकाशन के लिए एक लोकप्रिय मापदंड है। दोस्तों, इसे "पार्किंग लॉट" विज्ञान कहा जाता है, जो एक ऐसे शराबी के बारे में एक मज़ाक से प्रेरित है जो रात में घूमने के दौरान अपनी चाबियाँ खो देता है।

उसके दोस्त उसे सड़क की रोशनी के नीचे घुटनों के बल बैठकर चाबियां ढूंढते हुए पाते हैं, जबकि वह जानता है कि उसने चाबियां कहीं और खो दी हैं। वे पूछते हैं, "तुम सड़क की रोशनी के नीचे चाबियां क्यों ढूंढ रहे हो?" वह आत्मविश्वास से जवाब देता है, "क्योंकि यहां ज्यादा रोशनी है। मुझे बेहतर दिखाई देता है।"

स्थायी नियुक्ति, अनुदान राशि या आकर्षक कॉर्पोरेट परामर्श अनुबंध चाहने वाले शोधकर्ता के लिए, "प्रकाशित करो या नष्ट हो जाओ" का सिद्धांत लागू होता है। यदि आपको 100 या 1000 परीक्षण विषयों को शामिल करना है और आप केवल कुछ सरल चीजों को ही माप सकते हैं, तो आपको उन मापों को अत्यंत महत्वपूर्ण बताना होगा।

अफसोस की बात है, मानसिक रूप से घुटनों के बल बैठकर जीवन बिताना कोई अच्छा तरीका नहीं है, न ही स्थिर साइकिल पर बैठकर अपनी कमर छिलवाना।

कैलोरी खपत को व्यायाम पर निर्भर मानने के बजाय, हम दो कम उपयोग किए गए रास्तों पर गौर करेंगे: गर्मी और हार्मोन।

तो चिंता मत कीजिए। आप जितना चाहें उतना खा सकेंगे, और उससे भी ज़्यादा। नई एग्जॉस्ट पाइप लगाने से समस्या हल हो जाएगी।

नशा तो नशा ही होता है।

किसी चीज को "दवा," "आहार पूरक," "बिना डॉक्टर के पर्चे के मिलने वाली दवा," या "पोषक औषधि" कहना एक कानूनी भेद है, जैव रासायनिक भेद नहीं।

इनमें से किसी भी लेबल का मतलब यह नहीं है कि कोई चीज़ सुरक्षित या प्रभावी है। कानूनी जड़ी-बूटियाँ भी उतनी ही जानलेवा हो सकती हैं जितनी कि अवैध मादक पदार्थ। सप्लीमेंट्स, जो अक्सर पेटेंट योग्य अणु नहीं होते और इसलिए दवा विकास के लिए आकर्षक नहीं होते, चार हफ्तों में कोलेस्ट्रॉल को 222 से

147 तक कम कर सकते हैं, जैसा कि मैंने किया है, या वे निष्क्रिय भी हो सकते हैं और बिल्कुल भी काम नहीं करते।

क्या आपको लगता है कि "पूरी तरह से प्राकृतिक" चीज़ें कृत्रिम चीज़ों से ज़्यादा सुरक्षित होती हैं? मटर की दाल पूरी तरह से प्राकृतिक होती है, लेकिन आर्सेनिक भी तो प्राकृतिक होता है। मानव विकास हार्मोन (HGH) को पूरी तरह से प्राकृतिक शवों के मस्तिष्क से निकाला जा सकता है, लेकिन दुर्भाग्य से इससे अक्सर क्रुट्ज़फेल्ड-जैकोब रोग हो जाता है, इसीलिए अब HGH का निर्माण रिकॉम्बिनेंट डीएनए का उपयोग करके किया जाता है।

साबुत खाद्य पदार्थों (जिन्हें हम अलग से "भोजन" मानेंगे) के अलावा, आपके मुंह या रक्तप्रवाह में जाने वाली कोई भी चीज़ जिसका कोई प्रभाव होता है— चाहे वह क्रीम हो, इंजेक्शन हो, गोली हो या पाउडर—वह दवा है। इन सभी को इसी तरह समझें। उन लेबलों से अपना ध्यान न भटकाएं जिनका हमारे लिए कोई अर्थ नहीं है।

20 पाउंड वजन घटाने का लक्ष्य

इस पुस्तक को पढ़ने वाले अधिकांश पाठकों के लिए जिनका वजन 120 पाउंड से अधिक है, 20 पाउंड वजन कम करने से (जिसकी परिभाषा मैं नीचे दूंगा) आप एक नए व्यक्ति की तरह दिखेंगे और महसूस करेंगे, इसलिए मैं इसे एक लक्ष्य के रूप में सुझाता हूं। यदि आपका वजन 120 पाउंड से कम है, तो 10 पाउंड का लक्ष्य रखें; अन्यथा, 20 पाउंड आपका नया, विशिष्ट लक्ष्य होना चाहिए।

अगर आपको 100 पाउंड से भी ज्यादा वजन कम करना है, तो 20 पाउंड से शुरुआत करें।

1 से 10 के आकर्षण पैमाने पर, 20 पाउंड वह महत्वपूर्ण सीमा प्रतीत होती है जिसके आधार पर 6 से 9 या 10 तक पहुंचा जा सकता है, कम से कम पुरुषों द्वारा महिलाओं के प्रति धारणा के परीक्षण के अनुसार।

"रीकंपोज़िशन" शब्द महत्वपूर्ण है। इसका मतलब 20 पाउंड वजन कम करना नहीं है। इसका मतलब है दिखावट में 20 पाउंड का बदलाव। 20 पाउंड के "रीकंपोज़िशन" में 20 पाउंड वसा कम करना या 20 पाउंड मांसपेशियां बढ़ाना शामिल हो सकता है, लेकिन आमतौर पर इसमें 15 पाउंड वसा कम करना और 5 पाउंड मांसपेशियां बढ़ाना, या इन दोनों के बीच का कोई संतुलन शामिल होता है।

सर्वश्रेष्ठ शारीरिक बनावट को डिजाइन करने में घटाव और जोड़ दोनों शामिल होते हैं।

100 यूनिट वाला स्लाइडर: आहार, दवाएँ और व्यायाम

तो फिर हम 20 पाउंड तक कैसे पहुंचेंगे?

एक रूलर की कल्पना कीजिए जिस पर 100 लाइनें हैं, जो कुल 100 इकाइयों को दर्शाती हैं, और दो स्लाइडर हैं। इससे हम 100 इकाइयों को तीन क्षेत्रों में विभाजित कर सकते हैं जिनका योग 100 हो। ये तीन क्षेत्र आहार, दवा और व्यायाम को दर्शाते हैं।

बराबर विभाजन इस प्रकार दिखेगा:

____/____/____ (33% आहार, 33% दवाएँ, 33% व्यायाम)

इन तीनों के किसी भी संयोजन से आप अपना 20 पाउंड वजन घटाने का लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन कुछ संयोजन दूसरों से बेहतर होते हैं। उदाहरण के लिए, केवल दवाओं से भी लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है, लेकिन इससे दीर्घकालिक दुष्प्रभाव सबसे अधिक होंगे। केवल व्यायाम से भी लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है, लेकिन यदि चोट या परिस्थितियाँ बाधा उत्पन्न करती हैं, तो वजन में वापस सामान्य स्थिति में आना बहुत जल्दी हो जाता है।

/____/ (100% दवाएँ) = दुष्प्रभाव

//____ (100% व्यायाम) = पटरी से उतरना आसान है

इस पुस्तक में शामिल अधिकांश वसा घटाने संबंधी केस स्टडी का अनुपात इस प्रकार है:

____/_/___ (60% आहार, 10% दवाएँ, 30% व्यायाम)

यदि आप निर्धारित आहार का पालन करने में असमर्थ हैं, जैसा कि यात्रा या शाकाहार के मामले में कभी-कभी होता है, तो आपको व्यायाम और दवाओं पर दिए जाने वाले ध्यान का प्रतिशत बढ़ाने के लिए स्लाइडर्स को समायोजित करना होगा। उदाहरण के लिए:

_/____/____ (10% आहार, 45% दवाएँ, 45% व्यायाम)

संख्याओं को मापना आवश्यक नहीं है, लेकिन इस अवधारणा को ध्यान में रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि दुनिया आपकी योजनाओं में बाधा डालती रहती है। आहार और व्यायाम के सिद्धांतों को सीखना सर्वोपरि है, क्योंकि ये मूलभूत तत्व हैं। दवाओं पर अत्यधिक निर्भरता आपके लिवर और किडनी को नुकसान पहुंचाती है।

प्रतिशत का निर्धारण आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं और "पालन" पर भी निर्भर करेगा, जिसके बारे में हम आगे चर्चा करेंगे।

डक्ट टेप टेस्ट: क्या यह चिपकेगा?

प्रतिदिन कम से कम एक पत्ता गोभी का सेवन करने से वजन कम करने और इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

यानी, अगर आप किसी गंभीर रोगी हैं, जैसे कि अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त टाइप 1 मधुमेह रोगी। ऐसे लोगों के लिए, जैसा कि उनके डॉक्टर बताते हैं, दो

विकल्प हैं: (1) इस नुस्खे के साथ अपने आहार में बदलाव करना, या (2) मृत्यु। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि लोग अक्सर इसका पालन अविश्वसनीय रूप से करते हैं। लेकिन जो व्यक्ति 20 पाउंड वजन कम करना चाहता है, लेकिन उसे इस बात की ज़्यादा चिंता है कि जींस में उसका हिप्स कैसा दिखता है, उसके लिए इसका पालन करना बेहद मुश्किल होगा। दिन में तीन बार सब्ज़ियाँ काटना और क्यूसिनार्ट को साफ़ करना, दोनों का नतीजा एक ही होगा: इस तरीके को छोड़ देना। क्या इसका मतलब यह है कि यह कुछ लोगों के लिए काम नहीं करेगा? नहीं। इसका मतलब सिर्फ़ यह है कि यह ज़्यादातर लोगों के लिए असफल होगा। हम उन सभी तरीकों से बचना चाहते हैं जिनकी विफलता दर ज़्यादा है, भले ही आपको लगता हो कि आप मेहनती लोगों के अल्पसंख्यक समूह में हैं। शुरुआत में, हर कोई जो कोई कार्यक्रम शुरू करता है, उसे लगता है कि वह इसी अल्पसंख्यक समूह में है।

पालन को गंभीरता से लें: क्या आप वास्तव में अपने लक्ष्य तक पहुंचने तक इस बदलाव पर टिके रहेंगे?

अगर नहीं, तो कोई दूसरा तरीका खोजें, भले ही वह कम प्रभावी और कम कारगर हो। सही तरीका अपनाना, उस बेहतरीन तरीके को छोड़ने से बेहतर है जिसे आप छोड़ देते हैं।

शारीरिक मनोरंजन को व्यायाम से भ्रमित न करें

शारीरिक मनोरंजन कई प्रकार का हो सकता है: बेसबॉल, तैराकी, योग, रॉक क्लाइम्बिंग, गायों को उछालना... सूची अंतहीन है। दूसरी ओर, व्यायाम का अर्थ है सटीक गतिविधियों का एक निर्धारित क्रम (MED) करना जिससे लक्षित परिवर्तन हो। बस इतना ही। मनोरंजन के साथ कारण-और-प्रभाव संबंध स्थापित करना लगभग असंभव है। इसमें बहुत सारे कारक शामिल होते हैं। प्रभावी व्यायाम सरल और ट्रैक करने योग्य होता है।

शारीरिक मनोरंजन बहुत अच्छा है। मुझे भी बाकी लोगों की तरह डॉग पार्क में कुत्तों के पीछे भागना बहुत पसंद है। लेकिन हमारे संदर्भ में व्यायाम का अर्थ है वसा कम करने, मांसपेशियों को बढ़ाने या प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए मापने योग्य उत्तेजनाओं का प्रयोग करना।

मनोरंजन का उद्देश्य आनंद लेना है। व्यायाम का उद्देश्य परिवर्तन लाना है। इन दोनों को आपस में न मिलाएं।

सहसंबंध को कारण और प्रभाव से भ्रमित न करें।

क्या आप मैराथन धावक की तरह पतले और आकर्षक दिखना चाहते हैं? मैराथन धावक की तरह ही प्रशिक्षण लें।

क्या आप धावक की तरह गठीले और मांसपेशियों वाले दिखना चाहते हैं? तो धावक की तरह ही प्रशिक्षण लें।

क्या आप 68 साल की उम्र में बास्केटबॉल खिलाड़ी की तरह दिखना चाहते हैं? तो बास्केटबॉल खिलाड़ी की तरह ही व्यायाम करें।

ज़रा रुकिए। आखिरी वाला तरीका काम नहीं करता। पहले दो उदाहरणों के लिए भी यह काम नहीं करता। यह एक त्रुटिपूर्ण तर्क है, जो अपनी सरलता में एक बार

फिर आकर्षक और लुभावना लगता है। ऐसी गलतियों से बचने के लिए हम तीन सरल प्रश्न पूछ सकते हैं:

1. क्या यह संभव है कि कारण और प्रभाव का क्रम उलट जाए? उदाहरण: क्या स्वाभाविक रूप से सुगठित और मांसपेशियों वाले लोग अक्सर स्प्रिंटर बनना चुनते हैं? हाँ।

2. क्या हम अनुपस्थिति और उपस्थिति को आपस में मिला रहे हैं? उदाहरण: यदि यह दावा किया जाता है कि मांस रहित आहार औसत जीवनकाल को 5-15% तक बढ़ा देता है, तो क्या यह संभव है कि जीवनकाल बढ़ाने का कारण मांस की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि अधिक सब्जियों की उपस्थिति हो? बिल्कुल संभव है।

3. क्या यह संभव है कि आपने किसी विशिष्ट जनसांख्यिकी समूह का परीक्षण किया हो और अन्य कारक इस अंतर के लिए जिम्मेदार हों? उदाहरण: यदि दावा यह है कि योग हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है, और प्रायोगिक समूह में उच्च वर्ग के लोग शामिल हैं, तो क्या यह संभव है कि वे नियंत्रण समूह की तुलना में बेहतर भोजन करते हों? बिलकुल!

इसका उद्देश्य सैकड़ों संभावित स्पष्टीकरणों के बारे में अटकलें लगाना नहीं है।

कहने का तात्पर्य यह है कि संशयवादी होना चाहिए, विशेषकर सनसनीखेज सुर्खियों के प्रति। मीडिया में प्रकाशित अधिकांश "नए अध्ययन" अवलोकन संबंधी अध्ययन होते हैं जो अधिक से अधिक सहसंबंध (A के घटित होने पर B का घटित होना) स्थापित कर सकते हैं, लेकिन कारण-कार्य संबंध (A के कारण B का घटित होना) स्थापित नहीं कर सकते।

अगर सुपर बाउल के दौरान विज्ञापन आने पर मैं अपनी नाक खुजलाता हूँ, तो क्या यह मेरी वजह से हुआ? यह कोई कविता नहीं है। यह एक सारांश है: सहसंबंध कारण साबित नहीं करता। जब लोग आपसे कहें कि A, B का कारण है, तो संदेह करें।

वे 50% से कहीं अधिक बार गलत होते हैं।

यो-यो का इस्तेमाल करें: साइकिलिंग को अपनाएं

यो-यो डाइटिंग को अक्सर गलत माना जाता है।

खुद को कोसने, मनोचिकित्सक के पास जाने या एक कुकी से अपना आहार बिगाड़ने के कारण पूरा चीज़केक खाने के बजाय, मुझे एक संदेश देने दीजिए: यह सामान्य है।

अधिक खाना, फिर कम खाना, फिर अधिक खाना, और इसी तरह लगातार भोजन करते रहने की प्रवृत्ति एक ऐसी आवेगशीलता है जिसका उपयोग हम अपने लक्ष्यों को तेजी से प्राप्त करने के लिए कर सकते हैं। इसे रोकने का प्रयास करना—उदाहरण के लिए, कम कैलोरी वाला आहार बनाए रखने की कोशिश करना—यो-योइंग (वजन का बार-बार बढ़ना) की समस्या को विकृत और अनियंत्रित बना देता है। दूसरी ओर, विशिष्ट समय पर अधिक खाने की योजना बनाने से समस्याएँ पैदा होने के बजाय उनका समाधान हो जाता है।

दुनिया के शीर्ष बॉडीबिल्डर इस बात को समझते हैं और प्रतियोगिता से पहले की डाइटिंग के दौरान भी हार्मोनल असंतुलन को रोकने के लिए कैलोरी चक्र का पालन करते हैं।5 दैनिक औसत 4,000 कैलोरी प्रति दिन हो सकता है, लेकिन इसे इस प्रकार चक्रित किया जाएगा: सोमवार, 4,000; मंगलवार, 4,500; बुधवार, 3,500, इत्यादि।

एड कोआन, जिन्हें पॉवरलिफ्टिंग का माइकल जॉर्डन कहा जाता है, ने अपने खेल में 70 से अधिक विश्व रिकॉर्ड बनाए। अन्य उपलब्धियों के अलावा, उन्होंने 220 पाउंड के शरीर के वजन पर अविश्वसनीय 901 पाउंड का डेडलिफ्ट किया, जो सुपर-हेवीवेट खिलाड़ियों को भी मात देता था। उनके तत्कालीन प्रशिक्षक, मार्टी गैलाघर ने स्पष्ट रूप से कहा था कि "साल भर सर्वश्रेष्ठ शारीरिक स्थिति बनाए रखना मानसिक अस्पताल जाने का एक कारण है।"

सही समय का ध्यान रखते हुए आप मनचाहा परिणाम पा सकते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि ये सुनियोजित उतार-चढ़ाव प्रगति को उलटने के बजाय उसे और तेज़ करते हैं।

संतुलन को भूल जाइए और साइकिल चलाना अपनाइए। यह शरीर के तेजी से पुनर्निर्माण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

पूर्वधारणा बनाम नियति: अपने जीन को दोष मत दीजिए

केन्या के मैराथन धावक दिग्गज हैं।

केन्याई पुरुषों ने पिछले 12 बोस्टन मैराथन में से एक को छोड़कर बाकी सभी में जीत हासिल की है। 1988 के ओलंपिक में, केन्याई पुरुषों ने 800 मीटर, 1500 मीटर और 5000 मीटर दौड़ के साथ-साथ 3000 मीटर स्टीपलचेज़ में स्वर्ण पदक जीता था। लगभग 3 करोड़ की आबादी को ध्यान में रखते हुए, ओलंपिक जैसे अंतरराष्ट्रीय स्तर के आयोजन में ऐसा होने की सांख्यिकीय संभावना लगभग 16 करोड़ में एक है।

अगर आप व्यायाम विज्ञान की दुनिया में कुछ समय से हैं, तो आप उनकी मांसपेशियों के रेशों की संरचना का अनुमान लगा सकते हैं, जो एक वंशानुगत गुण है: धीमी गति से सिकुड़ने वाले रेशे। धीमी गति से सिकुड़ने वाले मांसपेशीय रेशे सहनशक्ति वाले व्यायाम के लिए उपयुक्त होते हैं। वाकई, किस्मत वाले लोग!

लेकिन समस्या यह है कि यह पूरी तरह सच नहीं लगता। केन्याई धावकों पर मांसपेशियों की बायोप्सी करने वाले शोधकर्ताओं को आश्चर्य हुआ कि उनमें तेज़ गति से सिकुड़ने वाले मांसपेशी तंतुओं का अनुपात अधिक था, जो आमतौर पर शॉट-पुट और स्प्रिंटर्स में पाए जाते हैं। ऐसा क्यों? क्योंकि, जैसा कि पता चला है, वे अक्सर कम दूरी और उच्च तीव्रता का उपयोग करके प्रशिक्षण करते हैं।

यदि आपका वजन अधिक है और आपके माता-पिता का वजन भी अधिक है, तो आमतौर पर इसका कारण आनुवंशिकी को माना जाता है, लेकिन यह केवल एक संभावित स्पष्टीकरण है।

क्या मोटापे के जीन वंशानुगत होते हैं, या यह अधिक खाने की आदत का नतीजा है? आखिर, मोटे लोगों के पालतू जानवर भी अक्सर मोटे ही होते हैं।

भले ही आपमें अधिक वजन होने की प्रवृत्ति हो, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप हमेशा मोटे ही रहेंगे।

मानव जीनोम परियोजना के नेता एरिक लैंडर ने आनुवंशिक नियतिवाद के माध्यम से सीखी गई लाचारी की मूर्खता पर बार-बार जोर दिया है:

लोग सोचते हैं कि चूंकि जीन किसी चीज़ में भूमिका निभाते हैं, इसलिए वे सब कुछ निर्धारित करते हैं। हम बार-बार लोगों को यह कहते हुए देखते हैं, "यह सब आनुवंशिक है। मैं इसके बारे में कुछ नहीं कर सकता।" यह बकवास है। किसी चीज़ में आनुवंशिक घटक होने का मतलब यह नहीं है कि वह अपरिवर्तनीय है।

पूर्वधारणा को स्वीकार न करें। आपको ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है, और हम आपको एक अलग शारीरिक भविष्य की ओर पोषण और प्रशिक्षण दे सकते हैं।6 मेरे लगभग सभी व्यक्तिगत प्रयोगों में ऐसी चीजों को बेहतर बनाना शामिल है जो आनुवंशिक रूप से तय होनी चाहिए।

आप अपने जन्मजात आनुवंशिक प्रोफाइल को बदल सकते हैं। अब से, "खराब आनुवंशिकता" आपका बहाना नहीं हो सकती।

दुष्प्रचार और अस्पष्ट शब्दों को समाप्त करें

एरोबिक्स शब्द तब अस्तित्व में आया जब जिम प्रशिक्षक एक साथ आए और कहा, "अगर हम प्रति घंटे 10 डॉलर चार्ज करने जा रहे हैं, तो हम इसे ऊपर-नीचे कूदना नहीं कह सकते।"

— रीटा रुडनर

सलाह या बिक्री संबंधी प्रस्तावों का सामना करते समय आपको जो एक सवाल पूछना सीखना चाहिए वह यह है: "अगर यह [विधि/उत्पाद/आहार/आदि] विज्ञापन के अनुसार काम नहीं करता है, तो इसे बेचने के लिए उनके अन्य प्रोत्साहन क्या हो सकते हैं?"

एरोबिक्स क्लासेस? आपको इसके लिए लुभाने का कारण: एरोबिक्स, दूसरे विकल्प X से ज़्यादा असरदार है। लेकिन इसके प्रचार का असली कारण: इसमें किसी उपकरण पर निवेश नहीं करना पड़ता और जिम में प्रति वर्ग फुट प्रति क्लास छात्रों की संख्या अधिकतम हो सकती है। कई "नए और बेहतर" सुझाव पहले मुनाफ़े की गणना पर आधारित होते हैं और फिर उस तरीके को सही ठहराने के लिए तर्क दिए जाते हैं।

मार्केटिंग की भाषा और अस्पष्ट शब्दों का 4HB या आपके प्रयासों में कोई स्थान नहीं है। ये दोनों बातें दोस्तों के साथ बातचीत में सामने आ सकती हैं, जो मदद करने की अपनी पूरी कोशिश में भी नुकसान ही पहुंचाएंगे। अगर आप तैयार नहीं हैं, तो ऐसी एक बातचीत पूरे कार्यक्रम को पटरी से उतार सकती है।

ये दो प्रकार के शब्द हैं जिनका आपको न तो उपयोग करना चाहिए और न ही सुनना चाहिए। पहला, विपणन-संबंधी भाषा, इसमें डराने या बेचने के लिए उपयोग किए जाने वाले वे सभी शब्द शामिल हैं जिनका कोई शारीरिक आधार नहीं है:

toning

सेल्युलाईट

फर्मिंग

आकार देने

एरोबिक्स

उदाहरण के लिए, सेल्युलाइटिस शब्द पहली बार 15 अप्रैल, 1968 को वोग पत्रिका के अंक में दिखाई दिया, और इस काल्पनिक बीमारी के जल्द ही दुनिया भर में मानने वालों का एक बड़ा समूह बन गया:

वोग पत्रिका ने कपड़ों के साथ-साथ शरीर पर भी उतना ही ध्यान देना शुरू कर दिया, जिसका एक कारण यह भी था कि उनकी अराजक शैलियों के कारण वे ज्यादा कुछ तय नहीं कर पा रहे थे। एक चौंकाने वाले कदम में, एक ऐसी "समस्या" को नाम देकर एक पूरी तरह से नई संस्कृति विकसित की गई, जिसका पहले शायद ही कोई अस्तित्व था। इसे महिलाओं की स्वाभाविक अवस्था पर केंद्रित किया गया और इसे अस्तित्वगत नारीवादी दुविधा के रूप में प्रस्तुत किया गया। 1968 से 1972 के बीच आहार संबंधी लेखों की संख्या में 70 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

सेल्युलाईट वसा है। इसमें कुछ खास नहीं है, न ही यह कोई बीमारी है और न ही यह महिलाओं की कोई ऐसी अनोखी समस्या है जिसका समाधान न हो। इसे हटाया जा सकता है।

विपणन की भाषा की तुलना में कम स्पष्ट, लेकिन अक्सर अधिक हानिकारक, वैज्ञानिक प्रतीत होने वाले शब्द होते हैं जिनका इतना अधिक उपयोग किया जाता है कि उनका कोई सर्वमान्य अर्थ नहीं रह जाता है:

स्वास्थ्य

स्वास्थ्य

इष्टतम

शरीर के पुनर्निर्माण में जिन शब्दों का उपयोग नहीं करना चाहिए, उन्हें हटाने के लिए, पूछने वाला प्रश्न यह है: क्या मैं इसे माप सकता हूँ?

“मैं बस स्वस्थ रहना चाहता हूँ” एक ऐसा कथन है जिस पर अमल नहीं किया जा सकता। “मैं अपना एचडीएल कोलेस्ट्रॉल बढ़ाना चाहता हूँ और एक मील की दौड़ (या पैदल चलना) में लगने वाले समय को बेहतर करना चाहता हूँ” एक ऐसा कथन है जिस पर अमल किया जा सकता है। “स्वस्थ” होना हर समय के प्रचलित चलन और जीवनशैली पर निर्भर करता है। बेकार।

"इष्टतम" शब्द का भी खूब प्रचार किया जाता है। "हो सकता है कि आपका प्रोजेस्टेरोन सामान्य सीमा के भीतर हो, लेकिन यह इष्टतम नहीं है।" यहाँ सवाल, जो शायद ही कभी पूछा जाता है, यह होना चाहिए: किस लिए इष्टतम? ट्रायथलॉन प्रशिक्षण के लिए? जीवनकाल को 40% बढ़ाने के लिए? हड्डियों के घनत्व को 20% बढ़ाने के लिए? दिन में तीन बार यौन संबंध बनाने के लिए?

“सर्वोत्तम” शब्द पूरी तरह से आपके लक्ष्य पर निर्भर करता है, और वह लक्ष्य संख्यात्मक रूप से सटीक होना चाहिए। “सर्वोत्तम” शब्द उपयोगी है, लेकिन केवल तभी जब “किस उद्देश्य के लिए” स्पष्ट हो।

अगर ऐसा नहीं है, तो 'इष्टतम' शब्द को विकिपीडिया की तरह ही एक अस्पष्ट शब्द के रूप में मानें।

कैलोरी हर जगह एक जैसी ही होती हैं, चाहे वो गोमांस से मिलें या शराब से, चीनी से मिलें या स्टार्च से, या फिर पनीर और बिस्कुट से। बहुत ज़्यादा कैलोरी तो बस बहुत ज़्यादा कैलोरी ही होती हैं।

— फ्रेड स्टार, हार्वर्ड विश्वविद्यालय के पोषण विभाग के संस्थापक और पूर्व अध्यक्ष

उपरोक्त कथन इतना हास्यास्पद है कि इस पर विश्वास करना मुश्किल है, लेकिन आइए इस मुद्दे को अधिक तर्कसंगत दृष्टिकोण से देखें: काल्पनिक परिदृश्यों के माध्यम से।

परिदृश्य #1: दो जुड़वां लड़के 30 दिनों तक बिल्कुल एक जैसा भोजन करते हैं। एकमात्र अंतर यह है कि उनमें से एक ने हाल ही में एंटीबायोटिक दवाओं का एक मजबूत कोर्स पूरा किया है और अब उसके शरीर में पूर्ण पाचन के लिए पर्याप्त अच्छे बैक्टीरिया नहीं हैं।

क्या शरीर की संरचना के परिणाम समान होंगे?

बिलकुल नहीं। नियम नंबर 1: ज़रूरी यह नहीं है कि आप अपने मुंह में क्या डालते हैं, बल्कि ज़रूरी यह है कि वह आपके रक्तप्रवाह में पहुँचता है। अगर वह शरीर से होकर गुज़र जाता है, तो उसका कोई महत्व नहीं है।

आज हम जिस "कैलोरी" की अवधारणा को जानते हैं, उसके जनक 19 वीं सदी के रसायनज्ञ विल्बर ओलिन एटवाटर थे, जिनके पास आज जैसी तकनीक नहीं थी। वे भोजन को जलाते थे। जलाना और पचाना एक समान प्रक्रिया नहीं है; चूल्हे की लकड़ी खाने से उतनी कैलोरी नहीं मिलती जितनी जलाने से मिलती है। पेट को छाल पचाने में परेशानी होती है, जैसे कि कई चीजों के साथ होती है।

परिदृश्य #2: एक ही नस्ल, उम्र और शारीरिक बनावट वाली तीन महिलाएं 30 दिनों तक प्रतिदिन 2,000 कैलोरी का सेवन करती हैं। प्रतिभागी 1 केवल टेबल शुगर का सेवन करती है, प्रतिभागी 2 केवल लीन चिकन ब्रेस्ट का सेवन करती है और प्रतिभागी 3 केवल मेयोनेज़ का सेवन करती है (यदि आप थोड़ा ज़्यादा खाना चाहें तो बता दें कि 2,000 कैलोरी केवल 19.4 बड़े चम्मच मेयोनेज़ के बराबर होती है)।

क्या शरीर की संरचना के परिणाम समान होंगे?

बिलकुल नहीं। नियम #2: कार्बोहाइड्रेट (CHO), प्रोटीन और वसा के प्रति हार्मोनल प्रतिक्रियाएं अलग-अलग होती हैं।

इस बात को साबित करने के लिए नैदानिक अध्ययनों की कोई कमी नहीं है कि बीफ की कैलोरी7, बॉर्बन की कैलोरी के बराबर नहीं होती है।

केकविक और पवन द्वारा किए गए एक ऐसे ही अध्ययन में, तीन समूहों की तुलना की गई जिन्हें कैलोरी की दृष्टि से समान (आइसोकेलोरिक) अर्ध-भुखमरी आहार पर रखा गया था, जिसमें 90% वसा, 90% प्रोटीन या 90% कार्बोहाइड्रेट शामिल थे। हालाँकि अनुपालन सुनिश्चित करना एक चुनौती थी, फिर भी परिणाम स्पष्ट रूप से एक जैसे नहीं थे:

90% वसा वाले 1,000 कैलोरी से प्रतिदिन 0.9 पाउंड वजन कम होता है।

1,000 कैलोरी, जिसमें 90% प्रोटीन हो, से प्रतिदिन 0.6 पाउंड वजन कम होता है।

1,000 कैलोरी, जिसमें 90% कार्बोहाइड्रेट हो = प्रतिदिन 0.24 पाउंड वजन बढ़ना।

कैलोरी के विभिन्न स्रोत = विभिन्न परिणाम।

कैलोरी के आवंटन को प्रभावित करने वाली चीजें - और जिन्हें वसा घटाने और मांसपेशियों को बढ़ाने के लिए संशोधित किया जा सकता है - उनमें पाचन, प्रोटीन-कार्बोहाइड्रेट-वसा का अनुपात और समय शामिल हैं।

हम इन तीनों मुद्दों पर चर्चा करेंगे।

मैरिलिन मोनरो ने अपनी विश्व प्रसिद्ध कामुकता का निर्माण किया।

इस पुस्तक में दिए गए उदाहरणों में से 50% से अधिक महिलाओं के हैं।

विपणनकर्ताओं ने महिलाओं को यह विश्वास दिलाने के लिए तैयार किया है कि उन्हें "महिलाओं के लिए" विशेष कार्यक्रमों और आहारों की आवश्यकता है। यह पूंजीवाद का सबसे बुरा उदाहरण है: झूठी आवश्यकता और भ्रम पैदा करना।

क्या इसका मतलब यह है कि मैं किसी महिला को वही सलाह देने जा रहा हूँ जो 250 पाउंड के उस हट्टे-कट्टे आदमी को दी जाती है जो 20 इंच की भुजाएँ चाहता है? बिलकुल नहीं। दोनों के लक्ष्य अलग-अलग हैं। लेकिन 99% मामलों में दोनों लिंगों की चाहत एक ही होती है: कम चर्बी और सही जगहों पर थोड़ी ज़्यादा मांसपेशियाँ। तो समझिए? 100 में से 99 मामलों में, पुरुषों और महिलाओं को बिल्कुल एक ही तरीका अपनाना चाहिए।

औसतन, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में एक-दसवें (अक्सर एक-चालीसवें से भी कम) टेस्टोस्टेरोन होता है। यह जैव रासायनिक संरचना तीव्र मांसपेशीय वृद्धि के लिए अनुकूल नहीं है, जब तक कि आप कोई अपवाद न हों। इसलिए, इस पुस्तक को पढ़ते समय, कृपया "मांसपेशियां भारी होने" के किसी भी डर को त्याग दें।

भले ही आप जल्दी प्रतिक्रिया देने वाले हों, लेकिन जैसे-जैसे आप बदलाव देखेंगे, आप कुछ अभ्यासों को छोड़ सकते हैं या उनकी आवृत्ति कम कर सकते हैं। एक ही वर्कआउट के बाद अगली सुबह हल्क की तरह दिखने की चिंता न करें।

ऐसा नहीं होगा, भले ही पुरुष ऐसा चाहें। आपके पास समय होगा सुधार करने, अभ्यास को कम करने या उसकी गति बदलने के लिए।

इस समूह के वैज्ञानिकों की ओर से एक संभावित आपत्ति यह हो सकती है: क्या महिलाओं में धीमी गति से सिकुड़ने वाले मांसपेशीय तंतु अधिक नहीं होते? क्या इसका मतलब यह नहीं है कि महिलाओं को अलग तरह से प्रशिक्षण देना चाहिए? मेरा मानना है कि ऐसा नहीं है, और मैं ऐसा कहने वाला पहला व्यक्ति नहीं हूँ। इस पुस्तक और साहित्य में दिए गए आंकड़ों के आधार पर, आप देखेंगे कि (1) मांसपेशीय तंतुओं की संरचना को बदला जा सकता है, और (2) आपको अपने इच्छित परिणाम के लिए खान-पान और प्रशिक्षण करना चाहिए, न कि अपनी वर्तमान स्थिति के अनुसार।

व्यायाम के दौरान लिंगभेद का शिकार न बनें। यह लगभग हमेशा एक धोखा या बिक्री का प्रलोभन होता है।

उपकरण और तरकीबें

ज्ञान की खोज: डार्विन से मंगर तक (www.fourhourbody.com/wisdom) यह मानसिक मॉडलों, उनके उपयोग और खुद को मूर्ख बनने से बचाने के तरीकों पर लिखी गई सर्वश्रेष्ठ पुस्तकों में से एक है। मुझे इस आलोचनात्मक सोच की मार्गदर्शिका से डेरेक सिवर्स ने परिचित कराया था, जिन्होंने अपनी कंपनी सीडी बेबी को 22 मिलियन डॉलर में बेच दिया था।

पुअर चार्लीज़ अल्मनैक: द विट एंड विजडम ऑफ चार्ल्स टी. मंगर (www.fourhourbody.com/almanac) इस पुस्तक में बर्कशायर हैथवे के उपाध्यक्ष चार्ली मंगर के अधिकांश भाषण और व्याख्यान संकलित हैं। बिना किसी विज्ञापन या बुकस्टोर में प्रकाशन के इसकी लगभग 50,000 प्रतियां बिक चुकी हैं।

मंगर का सांसारिक ज्ञान (www.fourhourbody.com/munger) यूएससी बिजनेस स्कूल में चार्ली मंगर द्वारा दिए गए इस लिखित भाषण में उन 80-90 महत्वपूर्ण मानसिक मॉडलों पर चर्चा की गई है जो उनके द्वारा लिए गए 90% निर्णयों को कवर करते हैं।

अध्याय नोट्स का अंत

3. इस मामले में, "4-घंटे का शरीर" बिल्कुल शाब्दिक अर्थ में है।

4. इन “मानसिक मॉडलों” को अक्सर अनुमानी या विश्लेषणात्मक ढाँचे के रूप में जाना जाता है।

5. उदाहरण के लिए, टी4 थायरॉइड हार्मोन का अधिक ऊष्माजनक रूप से सक्रिय टी3 में उचित रूपांतरण।

6. हमारे आस-पास दिखने वाली विशेषताओं की विविधता का कारण केवल जीन ही नहीं हो सकते। अब माना जाता है कि मैसेंजर आरएनए (एमआरएनए) इस विविधता के लिए काफी हद तक जिम्मेदार है, और अच्छी खबर यह है कि जिस प्रकार आप जीन को सक्रिय और निष्क्रिय कर सकते हैं, उसी प्रकार आप पर्यावरण के माध्यम से एमआरएनए को भी काफी हद तक प्रभावित कर सकते हैं—यहां तक कि हस्तक्षेप के द्वारा कुछ प्रक्रियाओं को पूरी तरह से बंद भी कर सकते हैं।

7. प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट या वसा की तुलना में भोजन का अधिक तापीय प्रभाव (TEF) उत्पन्न करता है—सरल शब्दों में कहें तो, पाचन में प्रोटीन की कैलोरी का एक बड़ा प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट या वसा की तुलना में ऊष्मा के रूप में "नष्ट" हो जाता है। इसी कारण कुछ वैज्ञानिकों ने सुझाव दिया है कि प्रोटीन के लिए प्रति ग्राम मानी जाने वाली 4 कैलोरी को 20% घटाकर 3.2 कैलोरी प्रति ग्राम कर देना चाहिए।

ग्राउंड जीरो-

आरंभ करना और स्वराज

व्यक्तिगत स्तर पर स्वराज का गहरा संबंध निष्पक्ष आत्म-मूल्यांकन, निरंतर आत्म-शुद्धि और बढ़ती आत्मनिर्भरता की क्षमता से है... स्वराज तभी है जब हम स्वयं पर शासन करना सीख जाते हैं। — महात्मा गांधी, यंग इंडिया, 28 जून 1928, पृष्ठ 772

हाराजुकु क्षण

एक संपूर्ण इंसान बनने का निर्णय

मुझे डरना नहीं चाहिए। डर मन का नाश करने वाला है। डर एक छोटी मृत्यु है जो पूर्ण विनाश लाती है। मैं अपने डर का सामना करूँगा। मैं उसे अपने ऊपर और अपने भीतर से गुजरने दूँगा। और जब वह गुजर जाएगा, तो मैं अपनी अंतरात्मा से उसके मार्ग को देखूँगा। जहाँ डर चला गया है, वहाँ कुछ नहीं होगा। केवल मैं ही रहूँगा।

— फ्रैंक हर्बर्ट की रचना ड्यून से बेने गेसेरिट की "भय के विरुद्ध प्रार्थना"।

हममें से अधिकांश लोगों के लिए, हमारी अलमारियों पर रखी हुई 'कैसे करें' वाली किताबें एक बढ़ती हुई कार्यसूची का प्रतिनिधित्व करती हैं, न कि उन सलाहों का जिनका हमने पालन किया है।

सैन फ्रांसिस्को के कई जाने-माने टेक सीईओ ने अलग-अलग समय पर मुझसे एक ही तरह की गुजारिश की है: पेट की चर्बी कम करने के लिए बुलेट-पॉइंट निर्देशों वाला एक इंडेक्स कार्ड। उन सभी ने साफ-साफ कहा: "बस मुझे बता दीजिए कि मुझे क्या करना है और मैं वही करूंगा।"

मैंने उन्हें एक ही 3×5 कार्ड पर सभी आवश्यक सामरिक सलाह दे दी, जबकि मुझे पहले से ही पता था कि परिणाम क्या होगा। सफलता दर आश्चर्यजनक रूप से शून्य रही।

लोग सलाह मानने में बहुत बुरे होते हैं। दुनिया के सबसे सफल लोग भी इसमें बेहद खराब होते हैं। इसके दो कारण हैं:

1. अधिकांश लोगों के पास कार्रवाई करने का अपर्याप्त कारण होता है। दर्द उतना कष्टदायक नहीं होता। यह एक ऐसी चीज है जो हो तो अच्छा है, अनिवार्य नहीं। कोई "हाराजुकु मोमेंट" नहीं आया है।

2. कोई अनुस्मारक नहीं हैं। नियमित ट्रैकिंग नहीं = जागरूकता नहीं = व्यवहार में कोई बदलाव नहीं। नियमित ट्रैकिंग, भले ही आपको वजन घटाने या व्यायाम के बारे में कोई जानकारी न हो, अक्सर विश्व स्तरीय प्रशिक्षकों की सलाह से बेहतर साबित होती है।

लेकिन यह अत्यंत महत्वपूर्ण "हाराजूकू मोमेंट" आखिर है क्या?

यह एक ऐसा अहसास है जो किसी चीज़ को, जो पहले ज़रूरी लगती थी, उसे अनिवार्य बना देता है। जब तक ऐसा नहीं होता, तब तक शुरुआत करने का कोई फायदा नहीं। यह बात वज़न घटाने और ताकत बढ़ाने, सहनशक्ति और यौन क्षमता, तीनों पर लागू होती है। चाहे मैं कितने भी बिंदु और नुस्खे बता दूं, बदलाव लाने के लिए आपको एक हाराजुकु मोमेंट की ज़रूरत पड़ेगी।

चाड फाउलर यह बात जानता है।

इंफोईथर इंक. के सीटीओ चैड अपना अधिकांश समय रूबी कंप्यूटर भाषा में ग्राहकों की जटिल समस्याओं को हल करने में व्यतीत करते हैं। वे वार्षिक

रूबीकॉन्फ और रेल्सकॉन्फ सम्मेलनों के सह-आयोजक भी हैं, जहाँ मेरी उनसे पहली मुलाकात हुई थी। हमारी दूसरी मुलाकात बोल्डर, कोलोराडो में हुई, जहाँ उन्होंने हिंदी भाषा के अपने सहज ज्ञान का उपयोग करते हुए मुझे (जो रूबी भाषा में बिल्कुल अनाड़ी था) रूबी की बुनियादी बातें सिखाईं।

चाड एक अद्भुत शिक्षक हैं, उपमाओं के साथ सिखाने में माहिर हैं, लेकिन हमारे सत्र के दौरान उन्होंने बातों-बातों में जो बात कही, उससे मेरा ध्यान भटक गया। उन्होंने हाल ही में 12 महीने से भी कम समय में 70 पाउंड से अधिक वजन कम किया था।

मुझे वजन की मात्रा से ज्यादा समय दिलचस्प लगा। वह एक दशक से अधिक समय से मोटापे से ग्रस्त थे, और यह बदलाव अचानक ही आया। सैन फ्रांसिस्को वापस लौटने पर, मैंने उन्हें ईमेल के माध्यम से एक प्रश्न भेजा:

वे कौन से निर्णायक क्षण, कौन से पल और कौन सी अंतर्दृष्टि थीं जिन्होंने आपको 70 पाउंड वजन कम करने के लिए प्रेरित किया?

मैं यह जानना चाहता था कि वह निर्णायक क्षण क्या था, वह बातचीत या अहसास जिसने उसे 10 साल तक सामान्य रूप से कारोबार करने के बाद ट्रिगर दबाने पर मजबूर कर दिया।

उनका उत्तर इसी अध्याय में दिया गया है।

यदि आपको वजन घटाने में कोई दिलचस्पी नहीं है, तब भी इस पुस्तक में दी गई मुख्य जानकारियाँ (जिनमें आंशिक पूर्णता, डेटा और सरलीकरण शामिल हैं) आपको 500 पाउंड उठाने, 50 किलोमीटर दौड़ने, 50 पाउंड वजन बढ़ाने या इस पुस्तक में वर्णित कोई भी अन्य काम करने में मदद करेंगी।

लेकिन चलिए सबसे पहले एक अजीब बात पर चर्चा कर लेते हैं: कैलोरी गिनना। मैंने अभी-अभी कैलोरी गिनने की धज्जियां उड़ाई हैं, और अपनी बात साबित करने के लिए मैं चैड के कैलोरी-आधारित तरीके को भी शामिल कर रहा हूं।

जब चैड ने अपना वज़न कम किया था, तब यह किताब मौजूद नहीं थी, और कैलोरी पर नज़र रखने से कहीं बेहतर चीज़ें हैं जिन पर नज़र रखी जा सकती है। लेकिन... क्या मैं कैलोरी पर नज़र रखने को कुछ भी न रखने के विकल्प के रूप में सुझाऊँगा? बिल्कुल। कुछ भी रखना, कुछ भी न रखने से बेहतर है।

यदि आप अत्यधिक मोटे हैं, अत्यधिक कमजोर हैं, अत्यधिक लचीले नहीं हैं, या आपमें कोई भी नकारात्मक विशेषता है, तो एक साधारण से चर पर भी नज़र रखने से आपको जागरूकता विकसित करने में मदद मिलेगी जो सही व्यवहारिक परिवर्तनों की ओर ले जाएगी।

इससे एक उत्साहवर्धक सबक मिलता है: आपको सब कुछ सही करने की ज़रूरत नहीं है। आपको बस कुछ अवधारणाओं पर पूरी तरह से स्पष्ट होना चाहिए।

परिणाम जल्द ही घोषित किए जाएंगे।

चैड फाउलर का प्रवेश।

हाराजुकु क्षण

"मैंने 10 साल तक अपनी सेहत को और खराब क्यों होने दिया (शुरुआत में ही मैं काफी अस्वस्थ था) और अब जाकर इसे ठीक करने की कोशिश कर रहा हूँ?"

मुझे वास्तव में वह क्षण याद है जब मैंने कुछ करने का फैसला किया था।

“मैं अपने कुछ दोस्तों के साथ टोक्यो में था। हम सब हाराजुकु गए, यह देखने के लिए कि क्या हमें कुछ कलात्मक ढंग से सजे-धजे युवा देखने को मिलते हैं और साथ ही शानदार कपड़ों की खरीदारी करने के लिए भी, जिसके लिए यह इलाका मशहूर है। हमारे साथ मौजूद कुछ लोग काफी फैशनेबल कपड़े पहनते थे और उनके मन में कुछ खास चीजें थीं जिन्हें वे खरीदना चाहते थे। कई दुकानों में जाने और कुछ भी गंभीरता से सोचे बिना वापस आने के बाद, मेरे एक दोस्त और मैंने हार मान ली और बाहर ही इंतजार करने लगे जबकि बाकी लोग खरीदारी करते रहे।”

हम दोनों को इस बात का अफसोस था कि हम कितने पुराने जमाने के हो गए थे।

“तब मैंने खुद को उससे यह कहते हुए पाया: ‘मेरे लिए तो इससे कोई फर्क ही नहीं पड़ता कि मैं क्या पहनती हूँ; मैं वैसे भी अच्छी नहीं दिखने वाली।’”

“मुझे लगता है कि वह मुझसे सहमत था। मुझे ठीक से याद नहीं है, लेकिन यह महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण बात यह थी कि जब मैंने वे शब्द कहे, तो वे हवा में ऐसे लटके रहे जैसे किसी शोरगुल भरे कमरे में आप कोई बेहद शर्मनाक बात कह देते हैं और अचानक रात भर में होने वाली खामोशी के एक छोटे से पल में वह बात समझ में आ जाती है। हर कोई आपको बेवकूफ की तरह देखता है। लेकिन इस बार, मैं खुद को आलोचनात्मक नजरों से देख रहा था। मैंने खुद को वे शब्द कहते सुना और मैंने उन्हें उनके अर्थ से नहीं, बल्कि उनकी बेबसी के लहजे से पहचाना। मैं अपने अधिकांश प्रयासों में एक सफल व्यक्ति रहा हूँ। मैं तय करता हूँ कि मुझे चीजें एक खास तरीके से चाहिए, और मैं उसे पूरा कर लेता हूँ। मैंने अपने करियर में, संगीत सीखने में, विदेशी भाषाओं को समझने में, और मूल रूप से हर उस काम में जो मैंने करने की कोशिश की है, ऐसा ही किया है।”

"काफी समय से, मैं यह जानता हूं कि किसी भी चीज में असाधारण बनने की राह पर आगे बढ़ने की कुंजी बस असाधारण बनने के इरादे से काम करना है।"

“अगर मुझे औसत से बेहतर करियर चाहिए, तो मैं सिर्फ 'हालात के साथ चलते' नहीं रह सकता। ज्यादातर लोग यही करते हैं: वे किसी नतीजे की कामना तो करते हैं, लेकिन उस नतीजे की ओर कोई ठोस कदम नहीं उठाते। अगर वे कुछ करें तो ज्यादातर लोगों को मनचाहा नतीजा मिल ही जाता है। यही मेरा राज है। कामना करना छोड़ो, काम करना शुरू करो।”

“फिर भी, मैं यहाँ अपने जीवन के सबसे महत्वपूर्ण पहलू—अपने स्वास्थ्य— के बारे में इस तरह बात कर रहा था मानो उस पर मेरा कोई नियंत्रण ही न हो। मैं वर्षों से बस यूँ ही हालात के साथ बहता जा रहा था। किसी नतीजे की कामना करता और देखता कि वह आएगा या नहीं। मैं वही नपुंसक, शक्तिहीन अहंकार था जिससे मुझे दूसरों में घृणा होती है।”

लेकिन किसी तरह, स्कूल के उस सबसे कमज़ोर छात्र के रूप में जिसे हर चीज़ के लिए हमेशा सबसे आखिर में चुना जाता था, मैंने 'खेलों में अच्छा न होना' या 'फिट न होना' को अपने आप में अंतर्निहित गुणों के रूप में स्वीकार कर लिया था। नतीजा यह हुआ कि मैं खुद को एक अपूर्ण व्यक्ति के रूप में समझने लगा। और हालाँकि मैंने (शायद) उस अपूर्णता की भरपाई हर संभव तरीके से पूरी कोशिश करके की, फिर भी मैं इस लाचारी को अपने साथ लिए घूम रहा था और यह धीरे-धीरे और सूक्ष्म रूप से मुझे अंदर से खोखला कर रही थी।

"तो, यह सच है कि मैं उन महंगे कपड़ों में अच्छी नहीं दिखती, लेकिन जिस सतही वजह से मैंने आखिरकार कुछ किया, वह बिल्कुल भी सतही नहीं थी। दरअसल, इसने मेरे अंदर की उस गहरी जड़ को उखाड़ फेंका, जो मेरे ख्याल से मेरे पूरे जीवन भर मेरे एक महत्वपूर्ण हिस्से को प्रेरित करती रही थी।"

“और अब मुझे एहसास हो रहा है कि यह एक पैटर्न है। जिस संस्कृति में मैं काम करता हूँ (कंप्यूटर प्रोग्रामर और तकनीकी लोग), उसमें यह अपूर्णता न केवल आम है, बल्कि शायद एक मानक भी है। हाल ही में मेरे जीवन का एक नया लक्ष्य सामने आया है: अपनी उन बुरी जड़ों को खोदकर निकालना; अपने भीतर की उन कमियों को खोजना जिन्हें मैं नज़रअंदाज़ कर देता हूँ। और अब मैं उन्हें एक-एक करके भर रहा हूँ।”

"एक बार जब मैंने वजन कम करना शुरू किया, तो पूरी प्रक्रिया न केवल आसान थी बल्कि आनंददायक भी थी।"

“मैंने शुरुआत आसान तरीके से की। बस खाने-पीने पर ध्यान दिया और हफ्ते में तीन से चार बार आराम से कार्डियो एक्सरसाइज की। यहीं से मैंने हर दिन को पिछले दिन से थोड़ा बेहतर बनाने के बारे में सोचना शुरू किया। पहले दिन तो सब आसान था। कोई भी एक्सरसाइज पहले की एक्सरसाइज से बेहतर थी।”

“अगर आप किसी औसत मोटे व्यक्ति से पूछें: ‘अगर आप एक साल तक व्यायाम करके ‘फिट’ माने जा सकते हैं, तो क्या आप ऐसा करेंगे?’ मेरा अनुमान है कि लगभग हर कोई पूरे यकीन से कहेगा, ‘बिल्कुल!’ समस्या यह है कि ज्यादातर सामान्य लोगों के लिए, एक साल में मोटापे से फिट होने का कोई स्पष्ट रास्ता नहीं है। लगभग हर किसी के लिए, अगर आप सही दिशा में जा रहे हैं तो रास्ता मौजूद है और स्पष्ट भी है, लेकिन इतने दूर के समय में ऐसे परिणाम की कल्पना करना लगभग असंभव है।”

"सबसे महत्वपूर्ण बात जिसने मुझे इसे जारी रखने और सही निर्णय लेने में सक्षम बनाया, वह थी डेटा का उपयोग करना।"

मैंने बेसल मेटाबोलिक रेट (बीएमआर), जिसे रेस्टिंग मेटाबोलिक रेट भी कहा जाता है, के बारे में जाना और यह देखकर हैरान रह गया कि अपना वजन बनाए रखने के लिए मुझे कितनी कैलोरी खानी पड़ेगी। यह बहुत ज़्यादा था। जब मैंने उन खाद्य पदार्थों की कैलोरी मात्रा देखना शुरू किया जो स्पष्ट रूप से हानिकारक नहीं थे, तो मुझे लगा कि अगर मुझे मोटा रहना है तो मुझे पूरे दिन भर पेट भरकर खाना होगा। बीएमआर ने मुझे दिखाया कि (1) कैलोरी कम करना मुश्किल नहीं होगा, और (2) उन कैलोरी का सेवन करने के लिए मैंने पहले बड़ी गलतियाँ की होंगी—छोटी नहीं। यह अच्छी खबर है। बड़ी गलतियों का मतलब है बहुत सारे आसान उपाय।

“अगली बात जो मुझे पता चली वो ये थी कि 4,000 कैलोरी लगभग एक पाउंड वसा के बराबर होती हैं। मुझे पता है कि ये बात को बहुत सरल तरीके से समझाया गया है, लेकिन कोई बात नहीं। सरलीकरण करना उन चीजों में से एक है जिनका मैं आगे जिक्र करूंगा। लेकिन अगर 4,000 कैलोरी लगभग एक पाउंड वसा के बराबर हैं, और मेरा बीएमआर (BMR) मुझे हर दिन बहुत सारी कैलोरी कम करने में मदद करता है, तो अचानक ये बात बिल्कुल साफ हो जाती है कि बिना कोई व्यायाम किए भी वजन

कैसे कम किया जा सकता है। मान लीजिए, 30 मिनट के व्यायाम में आप कितनी कैलोरी बर्न करते हैं, इसकी गणना करें और आप बहुत जल्दी एक ऐसा फॉर्मूला बना सकते हैं जो कुछ इस तरह दिखेगा:

बीएमआर = 2,900

वास्तविक सेवन = 1,800

आहार से होने वाली कमी = बीएमआर – वास्तविक सेवन = 1,100

30 मिनट कार्डियो से बर्न हुई कैलोरी = 500

कुल कैलोरी की कमी = आहार से कैलोरी की कमी – 30 मिनट कार्डियो से बर्न हुई कैलोरी = 1,600

“तो इस तरह एक दिन में 1,600 कैलोरी की बचत होती है, या लगभग आधा पाउंड अतिरिक्त वजन एक ही दिन में कम हो जाता है। मोटे तौर पर कहें तो, मैं बिना ज्यादा मेहनत किए डेढ़ हफ्ते में 5 पाउंड वजन कम कर सकता हूँ। जब आपका वजन 50 पाउंड ज्यादा हो, तो इतनी जल्दी अपने लक्ष्य का 10% हासिल करना वाकई संभव है।”

“मैंने पहले जिस महत्वपूर्ण बात का जिक्र किया था, वह यह है कि ये सभी आंकड़े किसी न किसी रूप में बेबुनियाद हैं। यह ठीक है, और यह समझना कि यह ठीक है, मेरे लिए सबसे बड़े बदलावों में से एक था। जब आपका वजन 50-70 पाउंड अधिक हो (या मैं कहूँ कि जब भी आपको कोई बड़ा बदलाव करना हो), तो कैलोरी की खपत या खर्च की गई मात्रा को थोड़ा-बहुत गलत गिनने की चिंता आपको नुकसान पहुंचा सकती है। असल बात यह है कि आम लोगों के पास ऐसे कोई उपकरण उपलब्ध नहीं हैं जो हमें ठीक-ठीक बता सकें कि हम कितनी ऊर्जा खर्च कर रहे हैं या खपत कर रहे हैं। लेकिन अगर आप थोड़ा-बहुत सही हैं और, इससे भी महत्वपूर्ण बात, आंकड़े लगभग सही दिशा में हैं, तो आप उनसे बहुत बड़ा बदलाव ला सकते हैं।”

“यहाँ एक और उपयोगी छद्म-वैज्ञानिक आंकड़ा है: जाहिर तौर पर, 10 पाउंड वजन कम करने से लगभग एक कपड़े का साइज [XL → L → M] कम हो जाता है। यह मेरे लिए बहुत बड़ा प्रेरक था। मुझे पूरे साल कपड़े दान करना और बिना किसी अपराधबोध के खरीदारी करना बहुत अच्छा लगता था।”

"एक तकनीकी रूप से उत्साही व्यक्ति होने के नाते, मैं उन डेटा संग्रह परियोजनाओं से बहुत आसानी से निराश हो जाता हूँ जहाँ सटीक डेटा एकत्र करना कठिन या असंभव होता है। खुद को यह आदत छोड़ने का प्रशिक्षण देने से बहुत फर्क पड़ा।"

इस जानकारी के साथ-साथ मुझे मेटाबॉलिज्म की बुनियादी समझ भी हो गई। मैंने ये मुख्य बदलाव किए: जागने के 30 मिनट के अंदर नाश्ता करना और दिन में पांच से छह बार लगभग 200 कैलोरी का भोजन करना। मैंने कैलोरी कैसे मापी? मैंने नहीं मापी। मैंने सिर्फ एक हफ्ते के लिए एक सटीक भोजन योजना बनाई, सारी सामग्री खरीदी और उसका पूरी तरह पालन किया। उसके बाद मुझे मेहनत करने की जरूरत नहीं पड़ी। सिर्फ एक हफ्ते में ही मुझे अलग-अलग तरह के खाने की एक मात्रा में लगभग कितनी कैलोरी होती है, इसका अंदाजा हो गया और मैं बस अंदाजे से ही खाती थी। सच कहूं तो, कैलोरी गिनने की कोशिश करना उबाऊ और निराशाजनक होता है। एक हफ्ते के लिए एक तय योजना बनाना और फिर उसे एक बुनियादी गाइड के रूप में इस्तेमाल करना टिकाऊ और मजेदार होता है।

“कुछ और असंबद्ध सुझाव:

मैंने एक ऐसा वर्कस्टेशन बनाया जहाँ मैं काम करते समय लेटने वाली साइकिल चला सकता था। मैंने असली काम किया, 'द पैशनेट प्रोग्रामर' के कुछ हिस्से लिखे, वीडियो गेम खेले, दोस्तों से बातें कीं और ऐसे बेतुके टीवी शो देखे जिन पर मैं आमतौर पर अपना समय बर्बाद करने में शर्म महसूस करता, और यह सब करते हुए मैं अपनी एरोबिक गतिविधि के दायरे में बना रहा। मैं बहुत से रचनात्मक लोगों को जानता हूँ जिन्हें व्यायाम करना पसंद नहीं है क्योंकि यह उबाऊ होता है। मैं भी उसी श्रेणी में था (अब नहीं हूँ... एक बार जब आप इसमें लग जाते हैं तो यह बदल जाता है)। साइकिल/डेस्क मेरे लिए किसी वरदान से कम नहीं था। इसके साथ-साथ एक मापन प्रणाली भी काम आई:

मैंने एक हार्ट रेट मॉनिटर (एचआरएम) खरीदा और हर काम के लिए इसका इस्तेमाल करना शुरू कर दिया। मैं साइकिल चलाते समय भी इसका इस्तेमाल करता था ताकि यह सुनिश्चित कर सकूं कि गेम खेलते हुए भी मैं अपने लिए कुछ अच्छा कर रहा हूं। अगर आपको अपने हार्ट रेट ज़ोन पता हैं (इंटरनेट पर आसानी से मिल जाते हैं), तो व्यायाम को लेकर आम लोगों की उलझन दूर हो जाती है। अपने एरोबिक ज़ोन में तीस मिनट तक व्यायाम करना अच्छा व्यायाम है और इससे चर्बी भी कम होती है। आप कितनी कैलोरी बर्न करते हैं, इसकी गणना करें (एक अच्छा एचआरएम आपके लिए यह कर देगा), और यह अनुभव मज़ेदार और प्रेरणादायक होता है। मैंने घर के छोटे-मोटे काम करते समय भी एचआरएम पहनना शुरू कर दिया। आप घर की सफाई जल्दी कर सकते हैं और अच्छी-खासी चर्बी कम कर सकते हैं। यह कोई मनगढ़ंत कहानी नहीं है। यह सच है। एचआरएम के लगातार इस्तेमाल से मैं मज़े और व्यायाम, या घर के छोटे-मोटे काम और व्यायाम को एक साथ कर पाया, जिससे यह सब ज़्यादा फायदेमंद हो गया और आलस आने और काम न करने की संभावना बहुत कम हो गई।

जैसा कि आप जानते हैं, मांसपेशियां बनाना वसा कम करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। लेकिन तकनीकी जानकारों को मांसपेशियां बनाना नहीं आता। और जैसा कि मैंने बताया है, तकनीकी जानकार उन चीजों को करना पसंद नहीं करते जिनके बारे में उन्हें पता न हो कि वे काम करेंगी या नहीं। हमें डेटा पसंद है। हम विशेषज्ञता को महत्व देते हैं। इसलिए मैंने एक प्रशिक्षक को नियुक्त किया ताकि वह मुझे सही व्यायाम सिखा सके। मुझे लगता है कि कुछ सत्रों के बाद मैं प्रशिक्षक को छोड़ सकता था, क्योंकि मैंने 'सही' व्यायाम सीख लिए थे, लेकिन मैं पिछले एक साल से उसके साथ ही हूं।

"अंत में, जैसा कि एक मित्र ने वजन घटाने के बारे में अपनी अंतर्दृष्टि को लिखने में मेरी कठिनाई के बारे में कहा था, एक महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि विशिष्ट अंतर्दृष्टि की कमी है।"

“कुछ हद तक, इसका जवाब सिर्फ ‘आहार और व्यायाम’ है। इसमें कोई छल-कपट नहीं था। मैंने उन आंकड़ों का इस्तेमाल किया जो हम सभी के लिए उपलब्ध हैं और जीव विज्ञान को अपना जादू दिखाने दिया। मैंने इसे लगभग 20 दिनों तक आजमाया और काफी वजन कम किया। इससे भी बेहतर, मैं सुबह उठते ही व्यायाम करने के बारे में सोचने लगा क्योंकि मुझे अच्छा महसूस हो रहा था।”

"वह बहुत आसान था।"

चाड के लिए यह आसान था क्योंकि उसे हाराजुकु मोमेंट का अनुभव हुआ था। यह इसलिए सफल हुआ क्योंकि उसने संख्याओं का इस्तेमाल किया था।

अगले अध्याय में आपको अपने आंकड़े मिल जाएंगे।

असली मज़ा तो तभी शुरू होता है।

चाड फाउलर, हाराजुकु मोमेंट से पहले और बाद में। (तस्वीरें: जेम्स डंकन डेविडसन)

उपकरण और तरकीबें

“व्यावहारिक निराशावाद: उत्पादकता प्रणाली के रूप में स्टोइसिज़्म,” गूगल इग्नाइट (www.fourhourbody.com/stoicism) यह पाँच मिनट का प्रेजेंटेशन है जो मैंने 2009 में अपने व्यक्तिगत हाराजुकु मोमेंट पर दिया था। यह वीडियो आपको दिखाएगा कि आप अपने डर को कैसे काबू में कर सकते हैं और उनका उपयोग करके अपनी इच्छाओं को कैसे पूरा कर सकते हैं।

क्लाइव थॉम्पसन, “क्या आपके दोस्त आपको मोटा बना रहे हैं?” न्यूयॉर्क टाइम्स, 10 सितंबर, 2009 (www.fourhourbody.com/friends) अपने शारीरिक लक्ष्यों को प्राप्त करना, कुछ हद तक, उन लोगों के साथ निकटता पर निर्भर करता है जो आपके इच्छित गुणों को प्रदर्शित करते हैं। यह लेख आपके साथियों के समूह को चुनने के महत्व और परिणामों की व्याख्या करता है।

[illegible]

1. [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

मायावी शरीर की चर्बी

आप वास्तव में कहाँ हैं?

पहला सिद्धांत यह है कि आपको खुद को मूर्ख नहीं बनाना चाहिए, और खुद को मूर्ख बनाना सबसे आसान है।
— रिचर्ड पी. फेनमैन, नोबेल पुरस्कार विजेता भौतिक विज्ञानी
γνωθι σεαUτόυ [“स्वयं को जानो”]
— एडेलफी में अपोलो मंदिर का शिलालेख

क्या आपको लगता है कि चर्बी सिर्फ त्वचा के नीचे होती है? दोबारा सोचिए। ऊपर दिखाए गए 250 पाउंड की महिला के एमआरआई की तुलना 120 पाउंड की महिला से करने पर आंतरिक अंगों के आसपास चर्बी के बड़े-बड़े जमाव दिखाई देते हैं। बिना पचा हुआ भोजन पाठक को चौंका देने वाला एक अतिरिक्त दृश्य है। विषय X (पुरुष) से प्राप्त ईमेल अपडेट:
12/27/08
प्रारंभिक वजन 245 पाउंड।

1/30/09
पहले महीने के अंत में वजन 228 पाउंड था।

3/1/09
दूसरे महीने के अंत में 222 1/2 पाउंड।
[पिछले 4 हफ्तों से सुबह के समय प्रोटीन की मात्रा बहुत कम थी; वजन घटाने की प्रक्रिया को फिर से शुरू करने के लिए जागने के 30 मिनट के भीतर 30 ग्राम प्रोटीन लिया गया।]

4/2/09
तीसरे महीने के अंत में वजन 203 3/4 पाउंड था।
[90 दिनों में वजन घटाना = 41 1/4 पाउंड]

5/1/09
चौथे महीने के अंत में 200 पाउंड।

6/1/09
पांचवें महीने के अंत में वजन 193 पाउंड था।

7/1/09
छठे महीने के अंत में वजन 186 3/4 पाउंड था।

7/31/09
सातवें महीने के अंत में ——————185 पाउंड।
पिछले दो महीनों में केवल आठ पाउंड वजन कम होना कुछ हद तक निराशाजनक है।

जहां तक मेरे भारोत्तोलन अभ्यासों का संबंध है, इसमें पांच बुनियादी भार शामिल हैं।2 मैं आपको जो दो भार बता रहा हूं, वे मेरे द्वारा शुरू किए गए भार और मेरे वर्तमान भार हैं।

1. शोल्डर प्रेस—10 धीमी गति से दोहराव 3
प्रारंभिक वजन—15 पाउंड। वर्तमान वजन—75 पाउंड।
2. पुलडाउन—8 धीमी गति से दोहराव
प्रारंभिक वजन—50 पाउंड। वर्तमान वजन—135 पाउंड।
3. बेंच प्रेस—8 धीमी गति से होने वाले रेप्स प्रारंभिक वजन—30 पाउंड। वर्तमान वजन—90 पाउंड।

4. रोइंग—8 धीमी गति से दोहराव

प्रारंभिक वजन—50 पाउंड। वर्तमान वजन—120 पाउंड।

5. कर्ल—12 धीमी गति से दोहराव

प्रारंभिक वजन—15 पाउंड। वर्तमान वजन—50 पाउंड।

65 वर्षीय व्यक्ति X अपने वजन घटने की धीमी गति से निराश था। असली सवाल यह था: क्या उसे निराश होना चाहिए था?

भ्रामक पैमाना

उनके व्यायाम के रिकॉर्ड को देखने से पता चलता है कि जिन तीन महीनों में उनका वजन सबसे कम घटा था, उन महीनों में उनकी ताकत में जबरदस्त वृद्धि हुई थी।

मुझे नहीं लगता कि यह महज एक संयोग था। उसने लगभग सभी गतिविधियों में अपनी ताकत तीन गुना बढ़ा ली थी, और तीन महीनों में 10 पाउंड दुबले मांसपेशियों में वृद्धि का अनुमान लगाना भी कम होगा। इससे उसकी वास्तविक वसा हानि 8 पाउंड नहीं, बल्कि 18 पाउंड के करीब होनी चाहिए।

इस अपडेट ईमेल के बाद उनकी मांसपेशियों में वृद्धि धीमी हो गई और वजन में कमी एक बार फिर दिखने लगी। उनका वजन 185 से घटकर 173 हो गया। कुल वजन में कमी: 72 पाउंड।

लेकिन कुल कितनी चर्बी कम हुई? यह बताना नामुमकिन है। जल्दी में काम शुरू करने के चक्कर में मैंने उनके शरीर में वसा का प्रतिशत मापने पर ज़ोर नहीं दिया था।

मुझे इसकी ज़्यादा परवाह नहीं थी। ज़िंदगी में पहली बार मैंने अपने पिता को मुझसे कम वज़न का देखा। चार महीने बाद उनके वार्षिक चेकअप के दौरान डॉक्टर ने कहा, “आपको एहसास है कि आप एक साल पहले की तुलना में अब ज़्यादा जवान दिखते हैं। आप शायद अमर ही रहेंगे।” एक साल पहले 56 साल की उम्र में उनका वज़न 245 पाउंड था, जो एक पल पहले की स्थिति से बिलकुल उलट था। मेरे पिताजी को अचानक दिल का दौरा पड़ने का खतरा था, लेकिन 12 महीनों में वे 10 साल छोटे दिखने और महसूस करने लगे थे।

बहरहाल, जिस समय उसे लोगों को शाबाशी देनी चाहिए थी, उसी समय वह अपने नतीजों को लेकर निराश हो गया था। ऐसी एक घटना पूरे कार्यक्रम और महीनों की मेहनत को बर्बाद कर सकती है।

आप अनावश्यक संदेह के क्षणों को कैसे रोक सकते हैं?

किसी काम को सुचारू रूप से चलाने के लिए बस कुछ सरल संख्याओं की आवश्यकता होती है—यह जानने के लिए कि कोई चीज कब काम कर रही है और कब नहीं।

जब तक आप यह अध्याय पूरा नहीं कर लेते, तब तक आगे न बढ़ें।

यदि आप सीधे कार्यों पर जाना चाहते हैं, तो इस पृष्ठ पर "अपना भौतिक जीपीएस शुरू करना" पर जाएं। वास्तव में, मैं पहली बार पढ़ने के लिए यही सुझाव देता हूं।

सही उपकरण चुनना

गाड़ी चलाते समय मेरा एक खास अंदाज़ हुआ करता था।

अपनी मंज़िल तक पहुँचने से लगभग एक चौथाई मील पहले, अक्सर 200 फीट के भीतर ही, मैं इस नतीजे पर पहुँच जाता कि मैं बहुत आगे निकल गया हूँ। फिर मैं यू- टर्न लेकर उल्टी दिशा में गाड़ी चलाता और फिर वही सिलसिला दोहराता, जैसे कोई कुत्ता कपड़े सुखाने वाली रस्सी से बंधा हो। सबसे अच्छी स्थिति में, इस चक्कर से मेरा यात्रा समय दोगुना हो जाता। सबसे बुरी स्थिति में, मैं इतना निराश हो जाता कि पूरी यात्रा ही छोड़ देता।

वजन घटाने और व्यायाम के मामले में ज्यादातर लोग बिल्कुल यही करते हैं।

तराजू जैसे किसी साधारण उपकरण (मेरे उदाहरण में ओडोमीटर के समान) का उपयोग करके लोग अक्सर यह निष्कर्ष निकालते हैं कि वे कोई प्रगति नहीं कर रहे हैं, जबकि वास्तव में वे जबरदस्त प्रगति कर रहे होते हैं। इससे तरह-तरह के आहारों और निराशाजनक अंतिम प्रयासों का सिलसिला शुरू हो जाता है, जो लाभ से अधिक हानि पहुँचाते हैं। अपने लक्ष्य यानी 20 पाउंड वजन कम करने के लिए, आपको सही आंकड़ों पर नज़र रखनी होगी।

वजन मापने की मशीन एक उपकरण है, और आपको इसका उपयोग करना चाहिए, लेकिन यह सर्वोपरि नहीं है। यह भ्रामक हो सकती है। एंजेल की इस असंपादित प्रतिक्रिया पर गौर करें, जो उस समय स्लो-कार्ब डाइट शुरू किए हुए दो सप्ताह हो चुके थे (देखें "स्लो-कार्ब डाइट I और II" अध्याय):

शनिवार को चीट डे मनाने के बाद मेरा वज़न 1 पाउंड बढ़ गया, जो मेरे लिए सामान्य बात है... दूसरे हफ़्ते में मेरा वह 1 पाउंड वज़न कम हो गया। दूसरे हफ़्ते में मेरा वज़न और कम नहीं हुआ, लेकिन मैं निराश नहीं हूँ। मेरी कमर का साइज़ इंच में ज़रूर कम हुआ। मेरे कूल्हों से आधा इंच कम हो गया, जो बहुत बढ़िया है। मेरी जांघों से कुल 1 इंच कम हुआ। यह भी बुरा नहीं है। तो इस तरह पूरे हफ़्ते में कुल 1.5 इंच कम हुआ। इंच में कमी आना तो लाज़मी है। पहले दिन से अब तक कुल मिलाकर 5 इंच कम हुए... वाह! कोई व्यायाम भी नहीं किया।

जीपीएस डिवाइस खरीदने के बाद मेरी ड्राइविंग संबंधी समस्याएं खत्म हो गईं।

जीपीएस ने मेरी समस्या का समाधान कर दिया क्योंकि यह इस सरल प्रश्न का उत्तर दे सकता था: क्या मैं अपने गंतव्य के करीब पहुंच रहा था?

शरीर के पुनर्निर्माण में, हमारा "लक्ष्य" वजन नहीं बल्कि शरीर की संरचना का बेहतर अनुपात है।

आपके शरीर में कितनी मांसपेशियां उपयोगी हैं और कितनी चर्बी बेकार है? इस बारे में जानने के लिए हम परिधि और शरीर में वसा की मात्रा पर लगातार नज़र रखेंगे। इस अध्याय के अंत तक, आपको अपने शारीरिक मापक यंत्र (जीपीएस) का शुरुआती बिंदु मिल जाएगा। यह माप आपको 20 पाउंड वजन कम करने के लक्ष्य तक पहुंचने में मदद करेगा।

परिधि मापना काफी आसान है: टेप का उपयोग करें। हम इस अध्याय के अंत में इसके बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे।

लेकिन हम वास्तव में शरीर में वसा का प्रतिशत कैसे मापते हैं?

दरअसल, कई विकल्प मौजूद हैं, और सबसे आम विकल्प सबसे खराब होते हैं। बिल्ली की खाल उतारना

एक 24 घंटे की अवधि में,4 मैंने सबसे आसानी से मिलने वाले और साथ ही सबसे परिष्कृत उपकरण का उपयोग करके एक दर्जन से अधिक बॉडीफैट माप लिए। निम्नतम से उच्चतम क्रम में कुछ परिणाम इस प्रकार हैं:

7%—स्लिमगाइड कैलिपर्स के साथ 3-पॉइंट
7.1–9.4%—एक्यू-माप
9.5%—बॉडीमेट्रिक्स अल्ट्रासाउंड
11.3%—डेक्सा

13.3%—बोडपॉड
14.7–15.4%—ओमरॉन हैंडहेल्ड बायो-इम्पीडेंस (पांच मिनट में दो लीटर पानी पीने के बाद दूसरा मान)
15.46–16.51%—4-साइट स्लिमगाइड कैलिपर्स

इसका दायरा 7% से 16.51% तक है। तो फिर, इनमें से कौन सा अनुमान सटीक है? सच तो यह है कि इनमें से कोई भी सटीक नहीं है। और वैसे भी, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। हमें बस यह सुनिश्चित करना है कि हम जो तरीका चुनें वह सुसंगत हो।

निम्नलिखित तालिका में मैंने जिन विभिन्न तकनीकों पर विचार किया, उन्हें त्रुटि-प्रवणता के आधार पर सबसे अधिक से सबसे कम तक क्रमबद्ध किया गया है। 5

COMPARISON OF METHODS FOR ESTIMATING % BODYFAT

METHOD	Cost of Procedure	Time (minutes)	Technician Skill	Subject Comfort	Error in %BF	Comments
Circumference	Low	~5	Low to moderate	High	~3.0% – 3.6%	
Bio Electrical Impedance	Low	~5	Low	High	~2.5% – 4.0%	Sensitive to subject hydration
Skinfold	Low	~5	High	Low	~2.0% – 3.5%	Dependent on formula
Ultrasound	Low	~5	Moderate	High	~2.3% – 3.0%	Only low-cost method that can also measure muscle thickness
BodPod	High	~30	High	Moderate	~2.3% – 2.8%	
Underwater Weighing	High	~30 – 60	High	Low	~2.3% – 2.8%	Needs careful measurement and can be affected by subject
DEXA	High	~15 – 30	High	High	~1.2% – 2.5%	Can measure lean mass and bone
X-ray CT	High	~10 – 15	High	High	~1.0% – 2.0%	Significant radiation
MRI	High	~30 – 45	High	High	~1.0% – 2.0%	

[illegible]

[illegible]:6

1. [illegible]

2. [illegible]

3. [illegible] ([illegible])

[illegible] 3

[illegible]

[illegible]-[illegible] ([illegible]), [illegible] 50-100 [illegible], [illegible] [illegible]

मेरे डेक्सा स्कैन की छवि।

यदि आपको ऑस्टियोपोरोसिस की चिंता नहीं है, तो यह दिलचस्प क्यों है?

क्योंकि यह बाएँ और दाएँ दोनों तरफ की मांसपेशियों के असंतुलन को उजागर करता है। मेरे मामले में:

बायां हाथ—4.6 किलो दायां हाथ—4.7 किलो (मैं दाएं हाथ से लिखता हूं, इसलिए इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है) बायां पैर—12.4 किलो दायां पैर — 12.8 किलो बायां धड़—18.9 किलो दायां धड़—17.9 किलो

जैसा कि हम "प्री-हैब" में देखेंगे, चोट से बचने के लिए सबसे पहले बाएं- दाएं असंतुलन को ठीक करना आवश्यक है। पांच से दस मिनट में, डेक्सा द्रव्यमान असंतुलन की एकदम स्पष्ट तस्वीर देता है, जिसे घंटों के अवलोकन के बाद भी उत्कृष्ट फिजियोथेरेपिस्ट भी नहीं देख पाते।

बीओडीपीओडी

मात्र 25-50 डॉलर की कीमत वाला बॉडपॉड, वायु विस्थापन तकनीक का उपयोग करता है और हाइड्रोस्टैटिक अंडरवाटर वेटिंग के नैदानिक "सर्वोत्तम मानक" के बराबर है। इसमें आप एक सीलबंद कैप्सूल के अंदर बैठते हैं और हवा के बदलते दबाव से शरीर की संरचना का निर्धारण होता है। अंडरवाटर वेटिंग की तुलना में यह कहीं अधिक तेज़ और आरामदायक है। बॉडपॉड एनएफएल कंबाइन का आधिकारिक बॉडी फैट मापने वाला उपकरण है, जहां एनएफएल के कोच और स्काउट 330 सर्वश्रेष्ठ कॉलेज फुटबॉल खिलाड़ियों का विश्लेषण करके उनकी योग्यता का निर्धारण करते हैं।

कैलिपर्स और कुछ अन्य तरीकों के विपरीत, बॉडपॉड 500 पाउंड से अधिक वजन वाले मोटे व्यक्तियों को भी समायोजित कर सकता है।

बॉडीमेट्रिक्स

बॉडीमेट्रिक्स एक हाथ में पकड़ने वाला अल्ट्रासाउंड उपकरण है जो आपको उस जगह पर वसा की सटीक मोटाई (मिलीमीटर में) बताता है जहाँ आप इसे रखते हैं। यह वह उपकरण बन गया जिसका मैंने सबसे अधिक बार उपयोग किया और अभी भी सबसे अधिक उपयोग करता हूँ।

पशुओं में वसा और मांसपेशियों की विशेषताओं का पता लगाने के लिए एक दशक से अधिक समय से अल्ट्रासाउंड का उपयोग किया जा रहा है। क्या आप अपने जीवित कोबे बीफ़ में इंट्रामास्कुलर मार्बलिंग की प्रगति देखना चाहते हैं? प्रेगनेंसी कैम निकालें!

एथलेटिक्स तक पहुँचने में इतना समय लगना वाकई आश्चर्यजनक है। अगली पीढ़ी का बॉडीमेट्रिक्स वैंड, जो इतना छोटा है कि जैकेट की जेब में आसानी से आ जाता है, यूएसबी केबल के ज़रिए किसी भी पीसी से जुड़ जाता है और अब न्यूयॉर्क यांकीज़ और एसी मिलान जैसी विश्व प्रसिद्ध फुटबॉल टीमें इसका इस्तेमाल कर रही हैं। यह बेहद सरल है: मैं दो मिनट से भी कम समय में कई बार रीडिंग ले सका, और डेटा और इमेज दोनों अपने आप मेरे मैक पर अपलोड हो गए। (दरअसल, पीसी सॉफ्टवेयर मैक पर Parallels® का इस्तेमाल करके तेज़ी से चलता है, यह एक ऐसा प्रोग्राम है जो आपको मैक पर पीसी सॉफ्टवेयर इस्तेमाल करने की सुविधा देता है।)

सेशन के हिसाब से फीस लेकर यह सुविधा देने वाले जिम ढूंढने की बजाय, मैंने खुद एक यूनिट खरीदने का फैसला किया। प्रोफेशनल यूनिट की कीमत 2,000 डॉलर थी, जो सुविधा के लिहाज से काफी किफायती थी। इसका एक पर्सनल वर्जन भी बन रहा है, जिसकी कीमत 500 डॉलर से कम होगी।

क्या आपको मनपसंद चीजें नहीं मिल रही हैं?

यदि आप सुविधा के लिए कैलिपर्स या बायो-इम्पीडेंस (कोई भी उपकरण जिसे आप पकड़ते हैं या जिस पर खड़े होते हैं) का उपयोग करना चुनते हैं, या यदि आप शीर्ष तीन में से किसी एक के साथ अधिक बार माप के लिए इनका उपयोग करते हैं, तो यहां विचार करने योग्य महत्वपूर्ण बिंदु हैं:

1. कभी भी अलग-अलग उपकरणों से प्राप्त पहले और बाद के परिणामों की तुलना न करें।7

अलग-अलग उपकरणों से प्राप्त परिणामों की तुलना नहीं की जा सकती। 24 घंटे के मेरे मापन मैराथन में, मैंने बॉडपॉड से 13.3% और डेक्सा से 11.3% की जाँच की। मान लीजिए कि मैंने केवल डेक्सा से 11.3% की जाँच की होती और फिर बॉडपॉड से 12.3% की जाँच की होती। तो मैं गलत निष्कर्ष निकालता कि मेरे शरीर में 1% वसा बढ़ गई है, जबकि बॉडपॉड से दोनों परीक्षण करने पर मुझे अधिक सटीक 1% वसा की कमी दिखाई देती।

2. यदि आप जैव-विद्युत प्रतिबाधा (बीईआई) का उपयोग करना चुनते हैं, तो आपको निरंतर जलयोजन की आवश्यकता होती है।

बायो-इम्पीडेंस डिवाइस का उपयोग करके, मैंने माप के बीच दो लीटर पानी पीकर पाँच मिनट में अपने शरीर में वसा का प्रतिशत लगभग 1% तक बढ़ा लिया है। यहाँ एक सरल तरीका है जो हाइड्रेशन संबंधी समस्याओं को काफी हद तक ठीक करता है:

जागने के तुरंत बाद 1.5 लीटर (लगभग 50 फ्लूइड आउंस) ठंडा पानी पिएं—ध्यान रखें कि पानी का तापमान प्रतिदिन एक जैसा हो—और 30 मिनट प्रतीक्षा करें। पेशाब करें और फिर बायो-इम्पीडेंस विधि से शरीर में वसा की मात्रा की जांच करें। जांच से पहले कुछ भी खाएं-पिएं नहीं। मैं बुलेट बॉर्बन की दो खाली बोतलें (750 मिलीलीटर × 2 = 1.5 लीटर) इस्तेमाल करता हूं क्योंकि मुझे पुरानी शैली की बोतलें पसंद हैं, लेकिन नैल्जीन की बोतलें आमतौर पर एक-एक लीटर की होती हैं और उन पर किनारे पर माप के निशान बने होते हैं। वाइन और अधिकांश मादक पेय भी 750 मिलीलीटर की बोतल के आकार के अनुसार मानकीकृत होते हैं।

3. यदि आप कैलिपर्स का उपयोग करना चुनते हैं, तो आपको एक सुसंगत एल्गोरिदम की आवश्यकता होगी।

एक ही कैलिपर का उपयोग करने पर भी, अलग-अलग गणितीय गणनाओं से अलग-अलग परिणाम मिलते हैं। मेरा सुझाव है कि आप जिम या प्रशिक्षक से जैक्सन-पोलॉक एल्गोरिदम का उपयोग करने के लिए कहें, जो मैंने पाया है कि शीर्ष तीन एल्गोरिदम की तुलना में सबसे अधिक सुसंगत परिणाम देता है। यह उनके सॉफ़्टवेयर में ड्रॉप-डाउन मेनू से चयन करने जितना आसान होना चाहिए।

अपने शारीरिक जीपीएस की शुरुआत - कदम

बिना नाप लिए बॉडी रिकम्पोज़िशन प्रोग्राम शुरू करना, बिना पता जाने यात्रा की योजना बनाने जैसा है। मैं गारंटी देता हूँ कि आपको बाद में पछतावा होगा। बिना सोचे-समझे आगे मत बढ़ो।

मेरे पिता, जिन्होंने 70 पाउंड से अधिक वजन कम किया और अपनी ताकत को तीन गुना से अधिक बढ़ाया, अभी भी अपने शरीर में वसा की मात्रा न होने को लेकर खुद को कोस रहे हैं।

कुछ पैसे खर्च करके अपना डेटा प्राप्त कर लें। अगर ज़रूरत पड़े तो कुछ लट्टे और बाहर डिनर करने का प्लान छोड़ दें।

अगले चरण:

1. अपनी माप लेने से पहले की परिधि का माप लें। एक साधारण टेप लें और चार जगहों पर माप लें: दोनों ऊपरी भुजाएँ (बाइसेप्स के मध्य में), कमर (नाभि के ठीक ऊपर), कूल्हे (कमर के नीचे सबसे चौड़े बिंदु पर), और दोनों पैर (जांघों

के मध्य में)। इन मापों को जोड़कर अपनी कुल इंच (TI) निकालें। इस कुल माप में होने वाले बदलाव को ट्रैक करना महत्वपूर्ण होगा।

2. इस पृष्ठ पर दिए गए "आँखों से देखकर अनुमान लगाएं" साइडबार के आधार पर अपने शरीर की वसा (BF%) का अनुमान लगाएं।

3. सर्वोत्तम टूल चुनें और एक सत्र निर्धारित करें।

यदि आपके शरीर में वसा की मात्रा 30% से अधिक है, तो कैलिपर्स का उपयोग करने के बजाय, DEXA, BodPod या अल्ट्रासाउंड का उपयोग करें। यदि ये उपलब्ध न हों, तो बायो-इम्पीडेंस का विकल्प चुनें और पहले बताए गए जलयोजन नियमों का पालन करें।

यदि आपका वसा प्रतिशत 25% से कम है, तब भी DEXA, BodPod या अल्ट्रासाउंड करवाने का प्रयास करें। यदि ये उपलब्ध न हों, तो किसी योग्य पेशेवर से कैलिपर्स का उपयोग करें (सभी अनुवर्ती मुलाकातों के लिए उसी व्यक्ति से संपर्क करें) और 3-पॉइंट या 7-पॉइंट जैक्सन-पोलॉक एल्गोरिदम का अनुरोध करें। यदि इनमें से कोई भी उपलब्ध न हो, तो किसी अन्य एल्गोरिदम का उपयोग करें जिसमें पैर का माप और कुल मिलाकर कम से कम तीन बिंदु शामिल हों। पैर की चर्बी का माप लेना थोड़ा मुश्किल होता है और इसे शामिल करना आवश्यक है। भविष्य में संदर्भ के लिए उपयोग किए गए एल्गोरिदम का नाम नोट कर लें।

उपकरण और तरकीबें

ऑर्बिटेप वन-हैंडेड टेप मेजर (www.fourhourbody.com/orbitape) का उपयोग करके किसी भी शारीरिक अंग को सैन्य सटीकता के साथ मापें। सशस्त्र बलों द्वारा शारीरिक परीक्षाओं के लिए चुना गया यह टेप मेजर, सैन्य सेवाओं की पहली पसंद है।

डेक्सा टेस्ट करवाना: डेक्सा टेस्ट केवल लाइसेंस प्राप्त मेडिकल स्टाफ द्वारा ही किया जाना चाहिए, इसलिए ज्यादातर जिम और हेल्थ क्लब इसके दायरे से बाहर हैं। सबसे पहले, अपने शहर के साथ "डेक्सा बॉडी फैट" लिखकर गूगल पर सर्च करें। अगर इससे भी रिजल्ट नहीं मिलता, तो अपने ज़िप कोड या शहर के लिए "डेक्सा", "ऑस्टियोपोरोसिस टेस्टिंग" या "बोन डेंसिटी टेस्टिंग" सर्च करें। अगर सर्च में बहुत सारे रिजल्ट आते हैं, तो "फैसिलिटी" लिखकर सर्च रिजल्ट जोड़ें। मैंने कैलिफोर्निया के रेडवुड सिटी में बॉडी कंपोजिशन सेंटर (www.bodycompositioncenter.com) में यह टेस्ट करवाया, जिसके लिए मुझे $49 खर्च करने पड़े।

बॉडपॉड लोकेटर (www.lifemeasurement.com/clients/locator) बॉडपॉड का उपयोग एनएफएल कंबाइन में एथलीटों के वसा और वसा रहित द्रव्यमान, साथ ही श्वसन क्षमता का परीक्षण करने के लिए किया जाता है। बॉडपॉड मूल्यांकन केंद्रों को खोजने के लिए इस साइट का उपयोग करें, जो लगभग सभी 50 राज्यों में स्थित हैं।

बॉडीमेट्रिक्स (www.fourhourbody.com/bodymetrix) एक हाथ में पकड़ने वाला उपकरण है जो अल्ट्रासाउंड का उपयोग करके शरीर की संरचना को मिलीमीटर

[illegible]

[illegible] (www.fourhourbody.com/escalibio) [illegible] 10 [illegible]

[illegible] (www.fourhourbody.com/slimguide) [illegible]

[illegible] (www.fourhourbody.com/evil) [illegible]

[illegible] 25% [illegible]

EYEBALLING IT: A VISUAL GUIDE TO BODYFAT

[illegible]:
[illegible] 20% [illegible]
[illegible] 12% [illegible]
[illegible]:
[illegible] 25% [illegible]
[illegible] 18% [illegible]

[illegible] 5% [illegible]

वास्तविक प्रतिशत कितना है? बाकी पढ़ने से पहले तस्वीरों को देखें, क्योंकि हो सकता है कि आप टेक्स्ट को छोड़ सकें।

निम्नलिखित प्रतिशत और विवरण पुरुषों पर कैलिपर द्वारा लिए गए उच्च-स्तरीय मापों को दर्शाने के लिए हैं, लेकिन ये दिशानिर्देश महिलाओं के लिए भी उपयोगी हैं। ध्यान रखें कि कैलिपर त्वचा की मोटाई को मापते हैं, इसलिए संख्याओं में चमड़े के नीचे की वसा और पानी दोनों शामिल होते हैं। दिशानिर्देशों और फोटो लिंक के लिए Surferph34 को विशेष धन्यवाद:11

20% शरीर में वसा
यदि प्रमुख मांसपेशी समूह बड़े और सुविकसित हों, तो उनमें मांसपेशियों की स्पष्ट बनावट दिखाई नहीं देती और उनके बीच अलगाव का केवल एक हल्का सा संकेत मिलता है। उदाहरण के लिए, देखें:

www.fourhourbody.com/20a
www.fourhourbody.com/20b
www.fourhourbody.com/20c

15% शरीर में वसा
कंधों (डेल्टॉइड्स) और ऊपरी बांहों के बीच कुछ मांसपेशियों का उभार दिखाई देता है। पेट की मांसपेशियां दिखाई नहीं देतीं। उदाहरण के लिए देखें:

www.fourhourbody.com/15a
www.fourhourbody.com/bodyfat-examples

12% शरीर में वसा
मांसपेशियों का उभार अधिक स्पष्ट दिखाई देने लगता है, खासकर छाती और पीठ में, और पेट की मांसपेशियों की रूपरेखा उभरने लगती है। छत की रोशनी और अनुकूल छाया के नीचे खड़े होने पर, उभरती हुई फोर-पैक एब्स दिखाई दे सकती हैं। उदाहरण के लिए देखें:

www.fourhourbody.com/12a
www.fourhourbody.com/12b

10% शरीर में वसा
बांहों, छाती, टांगों और पीठ में मांसपेशियों का फैलाव गहरा होता जाता है, और मांसपेशियों को कसने पर सिक्स-पैक एब्स दिखाई देते हैं। उदाहरण के लिए देखें:

www.fourhourbody.com/10a

7–9% शरीर में वसा

[illegible]

www.fourhourbody.com/7a

www.fourhourbody.com/7b

5–7% [illegible]

[illegible]

www.fourhourbody.com/5a

[illegible]

Trevor Newell
33% bodyfat, 19% bodyfat, 9% bodyfat

Trevor Newell
33% bodyfat, 19% bodyfat, 9% bodyfat

Ray Cronise
31.56% bodyfat, 24.7% bodyfat, 12.65% bodyfat

Nic Irwin
22% bodyfat, 5% bodyfat

Nathan Zanz: 8% bodyfat. Despite the Incredible Hulk lighting, I believe this to be (among these photos) the best representative picture of what 8% bodyfat looks like for males with decent muscle tone. People dramatically underestimate bodyfat percentage. If you have a bit of muscle and are sub-10%, you should have definition similar to this.

[illegible]

ट्रेवर न्यूवेल 33% बॉडी फैट, 19% बॉडी फैट, 9% बॉडी फैट

ट्रेवर न्यूवेल 33% बॉडी फैट, 19% बॉडी फैट, 9% बॉडी फैट

रे क्रोनिस का बॉडी फैट 31.56%, बॉडी फैट 24.7%, बॉडी फैट 12.65% है।

□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ 22% □□ □□□ □□ □□□□□□□ 5% □□□

नाथन ज़ारू: 8% बॉडी फैट। भले ही लाइटिंग थोड़ी अजीब सी हो, लेकिन मेरा मानना है कि (इन तस्वीरों में से) यह तस्वीर उन पुरुषों के लिए सबसे सटीक उदाहरण है जिनका बॉडी फैट 8% है और जिनकी मांसपेशियां अच्छी तरह से विकसित हैं। लोग बॉडी फैट प्रतिशत को बहुत कम आंकते हैं। अगर आपके शरीर में थोड़ी बहुत मांसपेशियां हैं और बॉडी फैट 10% से कम है, तो आपकी मांसपेशियां भी कुछ इसी तरह की दिखनी चाहिए।

[illegible]

227 lbs., 39.8% bodyfat

Erin Rhoades
30% bodyfat, 25% bodyfat, 12% bodyfat

Julee
22% bodyfat [compare to Trevor or Nic in their 19–22% pics—the smooth appearance is similar]

Andrea Bell
13.4% bodyfat

[illegible]

वजन 227 पाउंड , शरीर में वसा का प्रतिशत 39.8%

एरिन रोड्स : 30% बॉडीफैट , 25% बॉडीफैट , 12% बॉडीफैट

□□□□ □□ □□□□ □□□ 22% □□ (□□□□□□ □□ □□□ □□ 19-22% □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ - □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□)□

एंड्रिया बेल का शरीर में वसा प्रतिशत 13.4% है।

अध्याय नोट्स का अंत

2. इस व्यक्ति के घुटनों में 10 से अधिक फ्रैक्चर थे और वह निचले शरीर के व्यायाम नहीं कर सकता था।

3. जो लोग वेट लिफ्टिंग की शब्दावली से परिचित नहीं हैं, उनके लिए बता दें कि "रेप्स" किसी गतिविधि की पुनरावृत्ति को कहते हैं। यदि आप 20 पुश-अप्स करते हैं, तो आपने पुश-अप के 20 रेप्स पूरे कर लिए हैं।

4. 3 अक्टूबर 2009 को दोपहर से लेकर 4 अक्टूबर 2009 को दोपहर तक।

5. ये त्रुटि सीमाएँ प्रशिक्षित पेशेवरों और माप के लिए अनुकूलतम परिस्थितियों (जैसे, शरीर की प्रतिबाधा के लिए पर्याप्त जलयोजन) को ध्यान में रखकर निर्धारित की गई हैं। क्रम का निर्धारण उनकी निम्नतम और उच्चतम त्रुटि प्रतिशत के माध्यिका का उपयोग करके किया गया था।

6. एक आदर्श स्थिति में, एक्स-रे, सीटी और एमआरआई का उपयोग किया जाता, लेकिन मैंने विकिरण और लागत के कारण इन्हें छोड़ दिया।

7. एक ही उपकरण पर अलग-अलग एल्गोरिदम की तुलना न करें। इससे अक्सर तब भ्रम पैदा होता है जब आपको अलग-अलग प्रशिक्षकों से कैलिपर रीडिंग मिलती हैं।
एक ही व्यक्ति और एक ही एल्गोरिदम का उपयोग करें (उदाहरण के लिए, 3-पॉइंट जैक्सन-पोलॉक)।

8. इसे बायो-इम्पीडेंस या बीआई भी कहा जाता है।

9. पानी की ठंडक भी वजन घटाने में मदद करेगी।

10. जनसंख्या-विशिष्ट सूत्र मौजूद हैं जो बेहतर आंकड़े देते हैं, लेकिन इनका आमतौर पर उपयोग नहीं किया जाता है क्योंकि अधिकांश फिटनेस क्लब और व्यक्तिगत प्रशिक्षक व्यापक आबादी के साथ काम करते हैं।

11. www.fourhourbody.com/bodyfat-examples

तस्वीरों से लेकर भय तक

असफलता को असंभव बनाना

मेरा खान-पान बहुत बढ़िया है। आप जो चाहें खा सकते हैं, लेकिन आपको उसे नग्न मोटे लोगों के साथ ही खाना होगा।
— एड ब्लूस्टोन

जिस चीज का मापन किया जाता है, उसी का प्रबंधन किया जाता है।
— पीटर ड्रकर, राष्ट्रपति पदक स्वतंत्रता के प्राप्तकर्ता

199.2 …

समाचार देखते हुए ट्रेवर एलसीडी स्क्रीन को घूरता रहा। उसने कुछ बार पलकें झपकाईं। 199.2। फिर उसने कुछ और बार पलकें झपकाईं।

"बकवास!"

हाई स्कूल के दूसरे साल के बाद से उसका वजन हर साल लगभग 10 पाउंड बढ़ता गया और कॉलेज से स्नातक होने के समय उसका वजन 240 पाउंड हो गया। अब, किशोरावस्था के बाद पहली बार, ट्रेवर का वजन 200 पाउंड से कम था।

लगभग दो साल पहले ट्रेडमिल पर कदम रखने के बाद से यही उनका लक्ष्य था, लेकिन एक दूर का लक्ष्य। 200 का आंकड़ा पार करना असंभव सा लग रहा था। अब उन्होंने इसे कर दिखाया था। सवाल यह नहीं था कि उन्होंने यह कैसे किया। असली सवाल यह था: यह कारगर क्यों हुआ?

सीधी सी बात है। उसने एक सहकर्मी के साथ समझौता किया था: वे सप्ताह में तीन बार साथ में जिम जाएंगे, और अगर उनमें से कोई भी एक सेशन मिस करता है, तो उसे दूसरे को 1 डॉलर देना होगा।

जिम में अपनी पहली विजिट में ट्रेवर ने ट्रेडमिल पर चार मिनट तक वॉक किया।

इसके कुछ ही समय बाद, उसने चौथी कक्षा के बाद पहली बार एक मील की दौड़ लगाई।

अब तक वह दो हाफ मैराथन दौड़ चुका है।

इसमें 1 डॉलर मायने नहीं रखता (ट्रेवर काफी अच्छा प्रदर्शन करता है), बल्कि इसके पीछे की मानसिकता मायने रखती है।

चाहे एक डॉलर हो या एक इंच, ऐसे तरीके हैं जिनसे यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि पहला कदम आपको वहां ले जाए जहां आप जाना चाहते हैं।

सस्ता बीमा—विफलता-रोधी के चार सिद्धांत

मुझे स्काईमॉल पत्रिकाएँ बहुत पसंद हैं। लेकिन एक मंगलवार को, पूल के किनारे लगे झूलों और दीवार जितने बड़े नक्शों के बारे में पढ़ने की मेरी तमाम कोशिशों के बावजूद, मैं ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहा था। फ्रंटियर एयरलाइंस में मेरे बगल वाली सीट पर एक ज़बरदस्त लड़ाई चल रही थी, और मैं उसे सबसे आगे बैठकर देख रहा था।

मैं सन्नाटे में खड़ा रहा, एक ऐसे मोटे आदमी को देखता रहा जिसे सीट बेल्ट बांधने के लिए बेल्ट एक्सटेंशन की ज़रूरत पड़ती थी। उसने उड़ान भरने से पहले ट्विज़लर्स का पूरा पैकेट खा लिया। फिर उसने ओरियो बिस्कुट का पूरा पैकेट खा डाला, जिसे उसने क्रूज़िंग ऊंचाई तक पहुँचने से पहले ही चट कर दिया। यह एक अद्भुत नज़ारा था।

मुझे याद है मैंने खुद से पूछा था: वह इतना ज़्यादा खाने को कैसे सही ठहरा सकता है? अरे, वह तो छड़ी लेकर चलता था! जवाब था, ज़ाहिर है, कि वह ऐसा नहीं कर सकता था। मुझे शक है कि उसने कभी कोशिश भी की होगी। उसके इस व्यवहार का कोई तार्किक औचित्य नहीं था, लेकिन फिर से, हर शनिवार को एक-दो घंटे तक हर 10 मिनट में स्नूज़ बटन दबाने का भी कोई तार्किक औचित्य नहीं है।

हम शर्मनाक तरीके से अपने आप से किए गए वादों को तोड़ देते हैं। वजन कम करने की कोशिश कर रहा कोई व्यक्ति सोने से पहले एक पूरा डिब्बा आइसक्रीम कैसे खा सकता है? सबसे अनुशासित अधिकारी भी सप्ताह में 30 मिनट व्यायाम के लिए समय कैसे नहीं निकाल पाते? जिसकी शादी धूम्रपान छोड़ने पर टिकी है, वह सिगरेट कैसे उठा सकता है?

सीधी सी बात है: तर्क विफल हो जाता है। अगर पिछले 100 वर्षों के व्यवहार मनोविज्ञान को दो शब्दों में सारांशित करना हो, तो यही उसका सार होगा।

सौभाग्य से, यह जानकर अनुपालन सुनिश्चित करना संभव है। फोटोग्राफिक शोध और नीलामी सहित नए और अक्सर उपेक्षित डेटा से प्राप्त जानकारी के आधार पर, व्यवहार को विफलता-मुक्त बनाने के चार सिद्धांत हैं।

इन्हें मानव स्वभाव की कमजोरियों के खिलाफ बीमा समझें—आपकी कमजोरियाँ, मेरी कमजोरियाँ, हमारी कमजोरियाँ:

1. इसे सचेत बनाएं।

2. इसे एक खेल बनाइए।

3. इसे प्रतिस्पर्धी बनाएं।

4. इसे छोटा और अस्थायी बनाएं।

1. सचेत रहें: फ्लैशिंग और "पहले" की तस्वीरें

किसी भी व्यवहार को सुधारने का सबसे तेज़ तरीका यह है कि उसके घटित होने के बाद नहीं, बल्कि उसी समय उसके बारे में जागरूक रहें।

तथाकथित "फ्लैश डाइट" का अनोखा मामला इस अंतर का एक प्रमुख उदाहरण है। विस्कॉन्सिन-मैडिसन विश्वविद्यालय के डॉ. लिडिया ज़ेपेडा और डेविड डील ने 43 प्रतिभागियों को भोजन से पहले अपने सभी भोजन या स्नैक्स की तस्वीरें लेने के लिए कहा। भोजन डायरी के विपरीत, जिसमें समय लेने वाली प्रविष्टियाँ करनी पड़ती हैं और अक्सर खाने के काफी समय बाद लिखी जाती हैं, इन तस्वीरों ने एक तात्कालिक हस्तक्षेप का काम किया और लोगों को नुकसान होने से पहले ही अपने विकल्पों पर विचार करने के लिए मजबूर किया। एक प्रतिभागी के शब्दों में: "मैंने एम एंड एम्स का बड़ा पैकेट खाने की संभावना कम कर दी। इसने मेरे विकल्पों को सीमित कर दिया। इसने उन्हें पूरी

तरह से नहीं बदला, लेकिन एम एंड एम्स के बड़े पैकेट की तस्वीर कौन लेना चाहेगा?"

शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि लिखित भोजन डायरी की तुलना में तस्वीरें अधिक प्रभावी होती हैं। यह बात महत्वपूर्ण है, क्योंकि पिछले अध्ययनों ने पुष्टि की थी कि भोजन डायरी का उपयोग करने वाले लोग इसका उपयोग न करने वालों की तुलना में तीन गुना अधिक वजन कम करते हैं। निष्कर्ष यह है: मुंह खोलने से पहले अपने कैमरे से एक तस्वीर खींच लें। निर्धारित आहार के बिना भी, केवल इस जागरूकता से ही वजन कम हो जाएगा।

कैमरे का इस्तेमाल आपकी कमियों को उजागर करने के लिए भी किया जा सकता है... आपके फायदे के लिए।

पिछले 50 वर्षों में प्रकाशित सबसे बड़े शारीरिक परिवर्तन प्रतियोगिता, बॉडी-फॉर-लाइफ चैलेंज के विजेताओं द्वारा प्रतियोगिता के बाद जमा किए गए दस्तावेजों का विश्लेषण करने पर हमें एक सामान्य लेकिन अनदेखा तत्व दिखाई देता है: "पहले" की तस्वीरें। प्रशिक्षण के तरीके और आहार अलग-अलग थे, लेकिन जिन लोगों में सबसे अधिक बदलाव देखने को मिले, उन्होंने "पहले" की तस्वीरों को कार्यक्रम के प्रति उनकी प्रतिबद्धता का श्रेय दिया। इन तस्वीरों को अक्सर फ्रिज पर, एक ऐसी जगह पर लगाया जाता था जहाँ से उन्हें नज़रअंदाज़ करना मुश्किल था, और ये तस्वीरें आत्म-विनाश से बचाव का काम करती थीं।

अपनी मौजूदा स्थिति का सटीक आकलन करें। यह आपकी अपेक्षा से कहीं अधिक खराब हो सकती है। लेकिन यह कोई बुरी खबर नहीं है। इसे नज़रअंदाज़ करने से समस्या हल नहीं होगी, इसलिए इसे रिकॉर्ड करें और इसका उपयोग करें।

2. इसे एक खेल बनाइए: जैक स्टैक और पांच सत्रों की निरंतरता

जैक स्टैक घबराया हुआ था। यह 1983 की बात है, और उसने अपने कर्मचारियों के साथ मिलकर दिवालिया होने की कगार पर खड़ी इंजन पुनर्निर्माण कंपनी एसआरसी को उसकी मूल कंपनी इंटरनेशनल हार्वेस्टर से खरीदा था। यह सौदा बड़े ही अनोखे तरीके से हुआ, जिसमें 90 लाख डॉलर के ऋण में 100,000 डॉलर लगाए गए, जिससे ऋण अनुपात 89-1 हो गया। ऋण को मंजूरी देने के कुछ ही घंटों के भीतर बैंक अधिकारी को बर्खास्त कर दिया गया।

इस परियोजना को संभव बनाने के लिए अपनी जीवन भर की बचत का योगदान देने वाले 13 प्रबंधक भी चिंतित थे, लेकिन उन्हें चिंतित होने की आवश्यकता नहीं थी। वही 100,000 डॉलर मात्र 10 वर्ष बाद, 1993 में 23 मिलियन डॉलर के बराबर हो गए। 2008 तक, बिक्री 16 मिलियन डॉलर से बढ़कर 400 मिलियन डॉलर से अधिक हो गई थी, और शेयर का मूल्य 10 सेंट प्रति शेयर से बढ़कर 234 डॉलर प्रति शेयर हो गया था।

धन्यवाद किस बात के लिए देना था?

खेल। बार-बार खेले जाने वाले खेल।

जैक स्टैक ने अपने सभी कर्मचारियों को वित्तीय विवरण पढ़ना सिखाया, खातों को सार्वजनिक किया और कारखाने के चारों ओर लगे ग्रीस बोर्ड पर व्यक्तिगत प्रदर्शन संख्याओं के साथ-साथ संख्यात्मक लक्ष्य भी निर्धारित किए।

दैनिक लक्ष्यों और सार्वजनिक जवाबदेही को दैनिक पुरस्कारों और सार्वजनिक प्रशंसा के साथ जोड़ा गया।

इलिनोइस के सिसरो में स्थित वेस्टर्न इलेक्ट्रिक कंपनी के हॉथोर्न प्लांट ने भी, हालांकि संयोगवश ही सही, इस बात का पता लगाया। वर्ष 1955 था, और उनकी खोज महत्वपूर्ण थी: प्लांट में रोशनी बढ़ाने से श्रमिकों की उत्पादकता बढ़ गई। तभी किसी ने (मुझे लगता है कि वह पसीने से तर हथेलियों वाला कोई इंटर्न था) एक भ्रामक बात की ओर ध्यान दिलाया। रोशनी कम करने पर भी उत्पादकता में सुधार हुआ! वास्तव में, किसी भी प्रकार का बदलाव करने से उत्पादकता में वृद्धि होती प्रतीत हुई।

पता चला कि हर बदलाव के साथ, श्रमिकों को यह संदेह होने लगा कि उन पर नज़र रखी जा रही है और इसलिए वे और अधिक मेहनत करने लगे। इस घटना को, जिसे "पर्यवेक्षक प्रभाव" भी कहा जाता है, "हॉथोर्न प्रभाव" के नाम से जाना जाने लगा।

गेम डिजाइन में किए गए शोध से पुष्ट, जैक स्टैक और वेस्टर्न इलेक्ट्रिक के परिणामों को एक सरल समीकरण में संक्षेपित किया जा सकता है: माप = प्रेरणा।

बदलते आंकड़ों में प्रगति देखना दोहराव को रोचक बना देता है और एक सकारात्मक प्रतिक्रिया चक्र उत्पन्न करता है। एक बार फिर, मापने की प्रक्रिया अक्सर इस बात से अधिक महत्वपूर्ण होती है कि आप क्या माप रहे हैं। औद्योगिक सांख्यिकीविद् जॉर्ज बॉक्स के शब्दों में: "हर मॉडल गलत होता है, लेकिन कुछ उपयोगी होते हैं।"

किसी चीज़ को मापना महत्वपूर्ण है। लेकिन इससे यह सवाल उठता है: आत्म-अनुशासन की जगह, आपको कितनी बार चीजों को रिकॉर्ड करने की आवश्यकता है?

यानी, आपको कितनी बार डेटा लॉग करने की आवश्यकता है ताकि आप इसके आदी हो जाएं और कभी रुकें नहीं? शानदार Nike+ टीम के अनुभव और उनके उपयोगकर्ताओं (12 लाख से अधिक धावक जिन्होंने 13 करोड़ मील से अधिक की दूरी तय की है) के अनुभव के अनुसार, वह जादुई संख्या पाँच है:

अगर कोई व्यक्ति साइट पर केवल कुछ ही रन अपलोड करता है, तो हो सकता है कि वह इसे आज़मा रहा हो। लेकिन पाँच रन पूरे होने के बाद, उसके लगातार रन बनाने और डेटा अपलोड करने की संभावना बहुत बढ़ जाती है। पाँच रन पूरे होने पर, उसे अपने बारे में मिलने वाले डेटा से लगाव हो जाता है।

अरस्तू की बात सही थी, लेकिन वे एक संख्या भूल गए थे: "हम वही हैं जो हम बार-बार करते हैं।" हमारा लक्ष्य केवल पाँच बार (पाँच व्यायाम, पाँच भोजन, पाँच बार जो भी हम चाहें) करना होगा।

जब संदेह हो, तो "थोड़ा आराम करो" ही नियम है।

3. इसे प्रतिस्पर्धी बनाएं: नुकसान का डर और तुलना के लाभ

क्या आप 100 डॉलर कमाने के लिए अधिक मेहनत करेंगे या 100 डॉलर खोने से बचने के लिए? न्यूयॉर्क विश्वविद्यालय के प्रायोगिक सामाजिक विज्ञान केंद्र के शोध से पता चलता है कि नुकसान का डर ही विजेता है।

उनके तीन समूहों वाले प्रयोग का स्वरूप कुछ इस प्रकार था: पहले समूह को 15 डॉलर दिए गए और उनसे कहा गया कि यदि वे अगली नीलामी हार जाते हैं तो ये 15 डॉलर वापस ले लिए जाएंगे; दूसरे समूह से कहा गया कि यदि वे नीलामी जीत जाते हैं तो उन्हें 15 डॉलर दिए जाएंगे; और तीसरा समूह नियंत्रण समूह था जिसे कोई प्रोत्साहन नहीं दिया गया था। पहले समूह ने नियमित रूप से सबसे अधिक बोली लगाई।

सहभागी अर्थशास्त्री एरिक शोटर ने परिणामों की व्याख्या की:

अर्थशास्त्री आमतौर पर अत्यधिक बोली लगाने का कारण जोखिम से बचने की प्रवृत्ति, या जीतने की खुशी को मानते हैं। लेकिन हमने पाया कि अत्यधिक बोली लगाने का वास्तविक कारण हारने का डर है, जो पिछले अध्ययनों से बिल्कुल नया सिद्धांत है।

यह निराशाजनक अहसास नहीं है, बल्कि उपयोगी है। यह जानते हुए कि संभावित नुकसान संभावित पुरस्कार से कहीं अधिक प्रेरक होता है, हम आपको सार्वजनिक विफलता का ठोस जोखिम शामिल करके सफलता के लिए तैयार कर सकते हैं। वास्तविक वजन घटाने के आंकड़े इस बात का समर्थन करते हैं। डाइट और एक्सरसाइज ट्रैकिंग वेबसाइट डेलीबर्न के 500,000 से अधिक उपयोगकर्ताओं में से 500 लोगों के यादृच्छिक नमूनों का अध्ययन करने पर पता चला कि जो लोग अपने साथियों के साथ "चुनौतियों" में प्रतिस्पर्धा करते हैं, वे प्रतिस्पर्धा न करने वालों की तुलना में औसतन 5.9 पाउंड अधिक वजन कम करते हैं।

एक और कारण है जो समूहों को बदलाव के लिए आदर्श वातावरण बनाता है: सामाजिक तुलना का सिद्धांत। सरल शब्दों में कहें तो, एक समूह में कुछ लोग आपसे कमज़ोर प्रदर्शन करेंगे ("सारा ने सिर्फ़ एक पाउंड वज़न कम किया - मेरे लिए अच्छा है!") और कुछ लोग बेहतर प्रदर्शन करेंगे ("माइक कोई खास नहीं है। अगर वह कर सकता है, तो मैं भी कर सकता हूँ।")। कमज़ोर प्रदर्शन करने वालों को देखकर आपको छोटी-मोटी प्रगति पर भी गर्व महसूस होता है, और अपने साथियों में बेहतर प्रदर्शन करने वालों को देखकर बड़े परिणाम हासिल करना संभव लगता है।

डेलीबर्न के डेटा सेट को देखने पर पता चलता है कि जिन लोगों के समूह में तीन या अधिक "प्रेरक" होते हैं, वे उन लोगों की तुलना में औसतन 5.8 पाउंड अधिक वजन कम करते हैं जिनके समूह में कम प्रेरक होते हैं।

साथियों के दबाव को स्वीकार करें। यह सिर्फ बच्चों के लिए नहीं है।

4. इसे छोटा और अस्थायी बनाएं

अब हम आपके अगले सबसे महत्वपूर्ण कदमों पर आते हैं, जिनका विवरण नीचे दिया गया है।

प्रश्न और कार्य

अगले अध्याय पर जाने से पहले, निम्नलिखित चार कार्यों में से कम से कम दो कार्य करें (या दूसरे विकल्प के मामले में, उन्हें शुरू करें)। आपकी पसंद:

1. क्या मैं अंडरवियर में वाकई ऐसी दिखती हूँ? अपनी डिजिटल तस्वीरें सामने से, पीछे से और बगल से लें। अंडरवियर या स्विमिंग सूट पहनें। अगर आप पड़ोसी से मदद नहीं मांगना चाहते, तो टाइमर वाला कैमरा या मैक आईसाइट जैसा कंप्यूटर वेबकैम इस्तेमाल करें। अपनी सबसे खराब दिखने वाली "पहले" वाली तस्वीर को ऐसी जगह लगाएं जहाँ आप उसे अक्सर देखें: फ्रिज पर, बाथरूम के शीशे पर, कुत्ते के माथे पर, आदि।

2. क्या मैं सचमुच ये सब खाता हूँ? 3-5 दिनों तक, कम से कम एक सप्ताहांत के दिन सहित, अपने द्वारा खाए गए हर भोजन की तस्वीरें लेने के लिए डिजिटल कैमरा या कैमरा फोन का उपयोग करें। आकार का अंदाजा लगाने के लिए, तस्वीरों में प्रत्येक वस्तु या प्लेट के बगल में अपना हाथ रखें। अधिकतम प्रभाव के लिए, इन तस्वीरों को ऑनलाइन साझा करें ताकि अन्य लोग भी इन्हें देख सकें।

3. मैं इसमें किसके साथ भाग ले सकता हूँ? कम से कम एक व्यक्ति को ढूंढें जिसके साथ आप कुल इंच (TI) या शरीर में वसा प्रतिशत के आधार पर दोस्ताना मुकाबला कर सकें। वजन एक अच्छा विकल्प नहीं है, लेकिन एक और विकल्प है। प्रतिस्पर्धा की भावना, अपराधबोध और अपमान के डर का लाभ उठाएं। दंड का सहारा लें। प्रोत्साहन का महत्व कम हो जाता है।

4. मैं अपना माप कैसे लूँ? एक साधारण टेप लें और पाँच जगहों को नापें: दोनों ऊपरी बाँहें (बाइसेप्स के बीच), कमर (नाभि के ठीक ऊपर), कूल्हे (नाभि और टांगों के बीच का सबसे चौड़ा हिस्सा), और दोनों टांगें (जांघों के बीच)। इन सभी मापों को जोड़कर अपनी कुल लंबाई (इंच में) निकालें। मैं आपको दोबारा बता रहा हूँ क्योंकि मुझे पता है कि आपने पिछले अध्याय के बाद इसे नहीं किया। अब उठिए और इसे कर लीजिए। इसमें सिर्फ पाँच मिनट लगते हैं।

5. मैं सबसे छोटा और सार्थक बदलाव क्या कर सकता हूँ? इसे छोटा रखें। छोटा बदलाव संभव है। फिलहाल, इसका मतलब है कि आगे बढ़ने से पहले ऊपर दिए गए चार चरणों में से कम से कम दो पर काम शुरू कर दें। बाकी और सबसे अच्छा तो अभी आना बाकी है।

उपकरण और तरकीबें

बेहद नाटकीय और यथार्थवादी दिखने वाली वसा की प्रतिकृतियाँ (www.fourhourbody.com/fatreplica) ये देखने में घिनौनी लगती हैं, लेकिन प्रभावी प्रेरक हैं। मैंने अपने फ्रिज के दराज में एक पाउंड की वसा की प्रतिकृति रखी हुई है। पाँच पाउंड की प्रतिकृति अब तक का सबसे प्रभावी दृश्य साधन है जो मैंने देखा है, जो अन्यथा वजन कम करने के लिए तैयार नहीं होते। मेरे एक परिचित बायोटेक सीईओ तो इसे अपने ब्रीफकेस में रखते हैं ताकि वे उन लोगों को दिखा सकें जिन्हें इससे फायदा हो सकता है। अगर आप खुद को धन्यवाद देना चाहते हैं, धन्यवाद पाना चाहते हैं, या शायद मुक्का खाना चाहते हैं, तो इनमें से एक ऑर्डर करें।

[illegible] (or [illegible]) or [illegible] [illegible] [illegible] or [illegible]

Posterous (www.posterous.com)
Evernote (www.evernote.com)12
Flickr (www.flickr.com)

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (www.fourhourbody.com/pbworks) [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible]) or or [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] or [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] or [illegible]) [illegible] or [illegible] [illegible] [illegible] or [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] or [illegible] [illegible] [illegible] or [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

नहीं किया: एक और शर्त। रामित के जीमेल में दोस्तों के साथ लगाई गई शर्तों के लिए एक पूरा फोल्डर है, जिनमें कुल मिलाकर लगभग 8,000 डॉलर की इनामी राशि है।

इस बार उसने उन सभी से शर्त लगा ली कि वह तीन महीने में 15 पाउंड मांसपेशियां बढ़ा सकता है।

पहले सात दिनों में ही उनका वजन पांच पाउंड बढ़ गया और वे अपने जीवन के सबसे भारी वजन पर पहुंच गए। अंत में, उन्होंने अपने शरीर के वजन में 20% की वृद्धि की—जो 15 पाउंड से अधिक था—और साथ ही अपने शरीर में वसा का स्तर भी कम रखा। अब, तीन साल बाद, उन्होंने अपने इस नए, मांसपेशियों वाले वजन को लगभग पूरी तरह से बनाए रखा है।

कई वर्षों तक वजन बढ़ाने में असफल रहने के बाद, इसके सफल होने के तीन कारण थे।

1. उसने शर्त लगाई और सार्वजनिक रूप से परिणामों पर नज़र रखी।

रमित ने विकिपीडिया पर मौजूद पेजों की तरह एक मुफ़्त पीबीवर्क्स विकी पेज बनाया और सभी सट्टेबाजों को अपना वज़न अपडेट होने पर सूचना प्राप्त करने के लिए आमंत्रित किया। इसके बाद उसने बेहिसाब बकवास करना शुरू कर दिया।

कहने की जरूरत नहीं है, अगर वह शर्त नहीं जीतता तो बदतमीजी करने से वह दोगुना बेवकूफ साबित होता। रामित जवाबदेही के बारे में विस्तार से बताते हैं:

“मनोविज्ञान का सहारा लें; सिर्फ ‘और अधिक प्रयास करने’ की बात न करें। अगर आपने बार-बार कोशिश की है (या कुछ करने का संकल्प लिया है) और वह कारगर नहीं हुआ है, तो सार्वजनिक अनुपालन या शर्त लगाने पर विचार करें।”

CHANGE	COMMENT (FEEL FREE TO ADD YOUR OWN)
STARTING WEIGHT	• The beginning of the end for my bettors. –Ramit
+3.2	• Be afraid. –Ramit
+2.2	• Almost near my highest weight ever. Women and children are beginning to be frightened of me. –Ramit
+2.2	• A new weight record for me, and more to come. I have not felt hunger since 9/29. –Ramit
–1.4	• A pall is cast over this challenger as i encounter my first–ever week of losing weight. I will recover. –Ramit
+1.4	• Back on the right track. –Ramit
–2.0	• Have i plateaued? –Ramit
+3.8	• I AM A HUGE MAN, THE LARGEST I HAVE EVER BEEN. I WON'T WALK ON BRIDGES BECAUSE I'M AFRAID THEY WILL TOPPLE OVER. I AM ALSO AVOIDING PICKING UP BABIES BECAUSE I AM AFRAID OF ACCIDENTALLY THROWING THEM INTO THE STRATOSPHERE. IT'S ON!!!!!!!!!!!!!!!! –Ramit

2. [illegible]

[illegible]:

"[illegible]"

"[illegible]"

"[illegible]"

[illegible]

3. [illegible]

"[illegible]"

4. इसे छोटा और अस्थायी बनाएं: छोटे-छोटे कदम उठाने की अपार व्यावहारिकता

"दबाव कम करो।"

माइकल लेविन ने तनाव कम करने को अपना पेशा बना लिया है, और यह कारगर साबित हुआ है। राष्ट्रीय स्तर पर बिकने वाली नॉन-फिक्शन बेस्टसेलर किताबों से लेकर पटकथाओं तक, साठ साहित्यिक कृतियों के बाद, उन्होंने मुझे (टिम) भी यही सुझाव दिया: प्रतिदिन दो पृष्ठ लिखने का मामूली लक्ष्य निर्धारित करना। मैंने आपके हाथों में मौजूद किताब को लेकर मन में एक बड़ा डर बना लिया था, और लक्ष्य को कम रखने से मुझे वह करने में मदद मिली जो सबसे महत्वपूर्ण था: हर सुबह लिखना शुरू करना।

स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय में पर्सुएसिव टेक्नोलॉजी लैब के संस्थापक डॉ. बी. जे. फॉग ने अपनी स्नातक थीसिस को कहीं कम प्रतिबद्धता के साथ लिखा। चाहे वे किसी पार्टी से सुबह 3:00 बजे ही क्यों न लौटें, उन्हें प्रतिदिन एक वाक्य लिखना ही था। उन्होंने रिकॉर्ड समय में इसे पूरा कर लिया, जबकि उनके सहपाठी इस विशाल कार्य से अभिभूत होकर वर्षों तक इसमें उलझे रहे।

इस सिद्धांत को समझते हुए, आईबीएम ने दशकों तक कंप्यूटिंग जगत में बिक्री के मामले में अग्रणी स्थान बनाए रखा। इसके सेल्सपर्सन के लिए निर्धारित कोटा उद्योग में सबसे कम था क्योंकि प्रबंधन चाहता था कि प्रतिनिधि बिना किसी झिझक के एक काम करें: फोन उठाना। बाकी काम गति ने संभाल लिया, और हर तिमाही में कोटा पार होता चला गया।

4HB में दबाव कम करने का मतलब है ऐसे प्रयोग करना जो कम समय के हों और बहुत असुविधाजनक न हों।

खान-पान में बदलाव या नई कसरत को ऐसी चीज न समझें जिसे आपको छह महीने तक या उससे भी ज्यादा जीवन भर के लिए अपनाना पड़े। इसे एक या दो सप्ताह के लिए आजमाकर देखें।

अगर आप दिन में एक घंटा चलना चाहते हैं, तो एक घंटे से शुरुआत न करें। एक घंटा चुनना अपने आप ही समय की कमी का बहाना बनाने जैसा है। इसके बजाय, पांच मिनट का एक ऐसा लक्ष्य तय करें जो कभी असफल न हो। डॉ. फॉग ने अपनी बहन को ठीक यही सलाह दी थी, और उस एक बदलाव (सबसे छोटा लेकिन सार्थक बदलाव जिसने गति पैदा की) ने उन्हें दौड़ने के जूते खरीदने और मिठाई खाना छोड़ने के लिए प्रेरित किया, जबकि डॉ. फॉग ने उन्हें ये दोनों सुझाव नहीं दिए थे। साहित्य में इन बाद के निर्णयों को "संगत निर्णय" कहा जाता है, यानी ऐसे निर्णय जो हम पहले लिए गए निर्णय के अनुरूप होते हैं।

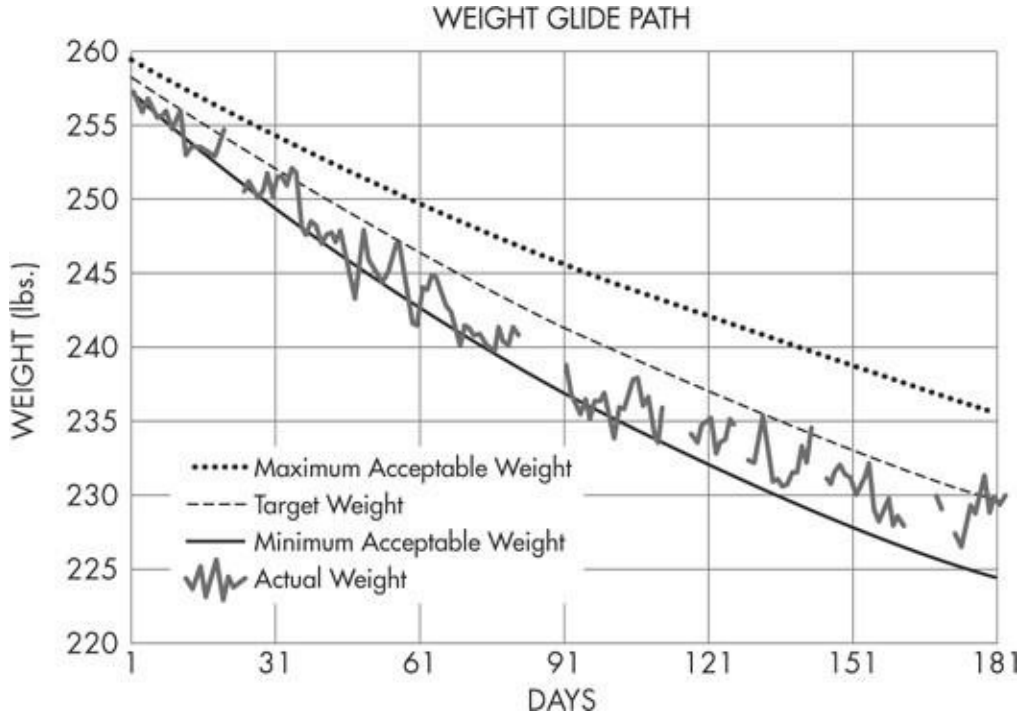
तनाव कम करें और कुछ छोटा-मोटा काम करें।

क्या आपको हमारा लक्ष्य याद है, जिसमें हमने नए व्यवहारों के पाँच सत्र दर्ज करने का लक्ष्य रखा था? महत्वपूर्ण हैं वे पाँच सत्र, न कि उनकी अवधि। खेल को इस तरह से तैयार करें कि आप जीत सकें। पहले पाँच सत्रों को यथासंभव आसान बनाने के लिए जो भी आवश्यक हो, वह करें। सुसंगत निर्णयों की श्रृंखला शुरू करने के लिए केवल पाँच छोटे-छोटे प्रयास ही काफी हैं।

तनाव कम करें और अपने पांच आसान सेशन पूरे करें, चाहे वो भोजन से संबंधित हों या व्यायाम से। बाकी सब अपने आप ठीक हो जाएगा।

PRAGMATIC LAZINESS:
HOW ONE GRAPH BEATS EXPERT ADVICE

2008 [illegible], 258 [illegible] [illegible] [illegible]



[illegible] www.fourhourbody.com/phil [illegible]

[illegible]?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]:

“[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]”

[illegible]

“[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

अध्याय नोट्स का अंत

12. पूर्ण प्रकटीकरण: मैं अब पोस्टेरस और एवरनोट दोनों का सलाहकार हूं क्योंकि मुझे इन सेवाओं पर भरोसा है।

[illegible]

[illegible]

स्लो-कार्ब डाइट

बिना व्यायाम के 30 दिनों में 20 पाउंड वजन कैसे घटाएं

अनावश्यक चीजों के बीच से सरलता की खोज करें।
— अल्बर्ट आइंस्टीन

शनिवार, 20 जून, 2009, सुबह 11:34 बजे, सैन फ्रांसिस्को

लंदन से आठ घंटे आगे से आया हुआ संदेश, प्रभावित करने के इरादे से:

ये मेरा डिनर है। खुशनुमा पल!

साथ में दी गई तस्वीर: एक पेपरोनी और सॉसेज पिज्जा जो इतना बड़ा है कि स्क्रीन पर फिट नहीं हो रहा है।

मेरे साथी प्रयोगकर्ता क्रिस ए. और मैं अपनी साप्ताहिक वर्चुअल मुलाकात कर रहे थे।

मेरी ओर से पाठ प्रतिक्रिया:

ये मेरा नाश्ता है। नाश्ता। क्या आप मेरी आँखों से इंसुलिन के निकलने की आवाज़ सुन सकते हैं? वाह! दांव लगाओ, मोटे लड़के!

मेरी साथ वाली तस्वीर में: दो बियर क्लॉ, दो चॉकलेट क्रोइसैन्ट, अंगूर का रस और एक बड़ी कॉफी।

क्रिस की प्रतिक्रिया:

हाहाहा... कृपया मुझे ऐसा करने पर मजबूर मत करो...

और इस तरह यह सिलसिला चलता रहा, टेक्स्ट मैसेज के ज़रिए खाने की प्रतियोगिता। सच तो यह है कि मैं हर शनिवार को किसी न किसी रूप में ऐसा ही करता हूँ, और पिछले चार सालों में हज़ारों लोग मेरे साथ इसमें शामिल हुए हैं। पिज़्ज़ा और बियर क्लॉज़ के बीच, नतीजा यह निकला है कि औसतन हर फॉलोअर ने 19 पाउंड चर्बी कम की है, और आश्चर्यजनक रूप से कई लोगों ने कुल मिलाकर 100 पाउंड से भी ज़्यादा वज़न कम किया है।

इस अनोखे दृष्टिकोण ने एक तरह की छोटी क्रांति को जन्म दिया है।

मैं आपको विस्तार से समझाता हूँ कि क्रिस और मैं किस तरह से 12% से कम, अक्सर 10% से कम, बॉडी फैट का स्तर हासिल करते हैं और उसे बनाए रखते हैं, वह भी सूअरों की तरह रणनीतिक रूप से भोजन करके।

स्लो-कार्ब डाइट—सरलता के माध्यम से बेहतर वसा घटाना

व्यायाम, आहार या दवा/पूरक आहार जैसे तीन कारकों में से किसी एक को अनुकूलित करके 30 दिनों में 20 पाउंड शरीर की चर्बी कम करना संभव है। अधिकांश लोगों के लिए 20 पाउंड का मतलब कम से कम दो साइज़ कम होना है, चाहे वह 14 साइज़ की ड्रेस से 10 साइज़ की ड्रेस हो या XXL शर्ट से लार्ज साइज़ की शर्ट। कमर और कूल्हों की परिधि में और भी अधिक उल्लेखनीय कमी देखी जाती है।

[illegible] on [illegible], 6 [illegible] 2007 at, [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 180 [illegible] at [illegible] 165 [illegible] at [illegible] at, [illegible] at [illegible] 10 [illegible] [illegible] at [illegible] at [illegible], [illegible] [illegible] at at [illegible] [illegible] 25 [illegible] [illegible] at at at [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

At [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible]-[illegible] [illegible] - at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible]) at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] at [illegible], at at at [illegible] [illegible] at [illegible] at [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible]

at [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] at:

[illegible] #1: [illegible] [illegible] at [illegible]

[illegible] [illegible] at [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible]) at 30 [illegible] at [illegible], [illegible] at "[illegible] [illegible] at [illegible]" at "[illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] at: [illegible] [illegible] at [illegible], [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible]), [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible], at at [illegible] [illegible]

[illegible] at [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] at at at [illegible]: [illegible] [illegible], at [illegible] at [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at at at ([illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], at at at [illegible] at), at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible]—[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] at [illegible] at "[illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] at at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] a [illegible]

[illegible] #2: [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible]-[illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] at at [illegible] at [illegible], [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at at [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] 47,000 [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] at at [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at at-at [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] at [illegible] at [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

[illegible]

*स्वाद के लिए 1-2 पूरे अंडों के साथ अंडे की सफेदी (या, यदि ऑर्गेनिक है, तो जर्दी सहित 2-5 पूरे अंडे)
*चिकन ब्रेस्ट या जांघ
*बीफ (अधिमानतः घास खिलाकर पाला गया)
*मछली
सूअर का मांस
फलियां
*दाल (जिसे “दाल” भी कहा जाता है) *काले सेम
पिंटो सेम
लाल राजमा
सोयाबीन
सब्ज़ियाँ
*पालक
*मिश्रित सब्जियां (जिनमें ब्रोकोली, फूलगोभी या कोई अन्य क्रूसिफेरस सब्जियां शामिल हैं)
*सॉकरक्राउट, किमची (इनका पूरा विवरण बाद में "डैमेज कंट्रोल" में दिया जाएगा)
शतावरी
मटर
ब्रोकोली
हरी बीन्स
ऊपर बताए गए खाद्य पदार्थों को आप जितना चाहें उतना खा सकते हैं, लेकिन भोजन को सरल रखें।

तीन-चार भोजन चुनें और उन्हें बार-बार खाएं। लगभग सभी रेस्टोरेंट आपको फ्रेंच फ्राइज़, आलू या चावल की जगह सलाद या सब्जियां दे सकते हैं। हैरानी की बात है कि मैंने पाया है कि मैक्सिकन खाना (चावल की जगह सब्जियां खाने के बाद) स्लो-कार्ब डाइट के लिए सबसे उपयुक्त व्यंजनों में से एक है। अगर रेस्टोरेंट में इसके लिए आपको 1-3 डॉलर अतिरिक्त देने पड़ते हैं, तो इसे अपना सिक्स-पैक टैक्स समझें, यानी दुबला रहने के लिए चुकाई जाने वाली मामूली फीस।
कम कार्बोहाइड्रेट वाला आहार अपनाने वाले अधिकांश लोग ऊर्जा की कमी की शिकायत करते हैं और अपर्याप्त कैलोरी सेवन के कारण इसे छोड़ देते हैं। आधा कप चावल में 300 कैलोरी होती है, जबकि आधा कप पालक में केवल 15 कैलोरी होती है! सब्जियों में कैलोरी की मात्रा कम होती है, इसलिए कैलोरी की मात्रा बढ़ाने के लिए दालों को अपने आहार में शामिल करना महत्वपूर्ण है।

दिन में चार बार से अधिक भोजन करना उच्च कार्बोहाइड्रेट वाले आहार में अधिक खाने से बचने के लिए सहायक हो सकता है, लेकिन हमारे द्वारा उपयोग की जा रही सामग्री के साथ यह आवश्यक नहीं है। इसके विपरीत दावों के बावजूद, बार-बार भोजन करने से विश्राम के समय चयापचय दर पर कोई सकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता है। कुछ परिस्थितियों में बार-बार भोजन करना उचित हो सकता है (देखें "द लास्ट माइल"), लेकिन इस कारण से नहीं।

यह भोजन कार्यक्रम देर से सोने की आदत पर आधारित है, क्योंकि मैं रात में देर तक जागने वाला व्यक्ति हूँ और कम से कम 2:00 बजे तक सोता हूँ, आमतौर पर हाथ में शराब का गिलास या किताब लिए हुए, बिल्कुल हेरोइन के आदी की तरह। अपने भोजन को अपनी आदत के अनुसार समायोजित करें, लेकिन ध्यान रखें कि जागने के एक घंटे के भीतर अपना पहला भोजन अवश्य कर लें।

भोजन लगभग चार घंटे के अंतराल पर परोसा जाता है।

सुबह 10:00 बजे—नाश्ता

दोपहर 2:00 बजे—लंच

शाम 6:30 बजे—दूसरा छोटा लंच

शाम 8:00-9:00 बजे—मनोरंजन या खेल प्रशिक्षण, यदि निर्धारित हो।

रात 10:00 बजे—रात का भोजन

रात 12:00 बजे—सोने से पहले एक गिलास रेड वाइन और डिस्कवरी चैनल।

ये मेरे कुछ ऐसे भोजन हैं जिन्हें मैं बार-बार बनाती हूँ:

• नाश्ता (घर पर): स्क्रैम्बल्ड एगोलॉजी® पोरेबल अंडे की सफेदी, एक पूरा अंडा, काले सेम और मिश्रित सब्जियां, जिन्हें पायरेक्स® कंटेनरों में गर्म करके या माइक्रोवेव में पकाकर परोसा जाता है।

• दोपहर का भोजन (मैक्सिकन रेस्टोरेंट): घास खिलाकर पाला गया जैविक गोमांस, पिंटो बीन्स, मिश्रित सब्जियां और अतिरिक्त ग्वाकामोल।

• रात का खाना (घर पर): घास खिलाकर पाला गया जैविक गोमांस (ट्रेडर जोस से), दालें और मिश्रित सब्जियां।

बस याद रखें: इस डाइट प्लान का मुख्य उद्देश्य प्रभावी होना है, न कि मनोरंजन। कुछ बदलावों के साथ यह मनोरंजक हो सकता है (अगले अध्याय में इस पर चर्चा की गई है), लेकिन यह इसका लक्ष्य नहीं है।

नियम #3: कैलोरी युक्त पेय न पिएं।

खूब सारा पानी पिएं और बिना चीनी वाली चाय, कॉफी (दो बड़े चम्मच से ज्यादा क्रीम न डालें; मैं क्रीम की जगह दालचीनी डालने का सुझाव देती हूं) या अन्य कम कैलोरी वाले पेय पदार्थ जितना चाहें उतना पिएं। दूध (सोया दूध सहित), सामान्य शीतल पेय या फलों का रस न पिएं। यदि संभव हो तो डाइट शीतल पेय का सेवन प्रतिदिन 16 औंस से अधिक न करें, क्योंकि एस्पार्टेम वजन बढ़ा सकता है।

मुझे शराब बहुत पसंद है और मैं लगभग हर शाम एक से दो गिलास रेड वाइन पीता हूँ। इससे मेरे वजन घटाने की गति पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता। इस डाइट के लिए रेड वाइन पीना अनिवार्य नहीं है, लेकिन यह पूरी तरह से जायज़ है (सफेद वाइन और बीयर के विपरीत, जिनसे बचना चाहिए)।

प्रति रात अधिकतम दो गिलास रेड वाइन, इससे अधिक नहीं।

नियम #4: फल मत खाओ।

मनुष्यों को सप्ताह में छह दिन फल खाने की आवश्यकता नहीं होती है, और निश्चित रूप से उन्हें पूरे वर्ष इसकी आवश्यकता नहीं होती है।

उदाहरण के लिए, अगर आपके पूर्वज यूरोप से थे, तो 500 साल पहले वे सर्दियों में कितना फल खाते थे? क्या आपको लगता है कि दिसंबर में उनके पास फ्लोरिडा के संतरे होते थे? बिलकुल नहीं। लेकिन आप अभी भी जीवित हैं, इसलिए आपकी वंश-परंपरा किसी न किसी तरह बच गई।

फल न खाने के नियम के कुछ अपवाद टमाटर और एवोकाडो हैं, और एवोकाडो का सेवन भी सीमित मात्रा में ही करना चाहिए (दिन में एक कप या एक बार के भोजन से अधिक नहीं)। अन्यथा, फलों और उनमें मौजूद मुख्य शर्करा, फ्रक्टोज, को पूरी तरह से न खाएं, जो लगभग सभी अन्य कार्बोहाइड्रेट की तुलना में अधिक कुशलता से ग्लिसरॉल फॉस्फेट में परिवर्तित हो जाता है। ग्लिसरॉल फॉस्फेट → ट्राइग्लिसराइड्स (यकृत के माध्यम से) → वसा का भंडारण। इस नियम के कुछ जैव रासायनिक अपवाद हैं, लेकिन सप्ताह में छह दिन फल न खाना सबसे कारगर नीति है।

लेकिन यह "हफ्ते में छह दिन" का क्या मतलब है?

सातवें दिन आपको यह छूट मिलती है कि यदि आप चाहें तो आप पीच क्रेप्स और बनाना ब्रेड तब तक खा सकते हैं जब तक आप बेहोश न हो जाएं।

नियम #5: सप्ताह में एक दिन की छुट्टी लें।

मैं शनिवार को आपके डाइटिंग के लिए बेफिक्र दिन (DGW) के रूप में सुझाता हूँ। शनिवार को मुझे जो चाहे खाने की छूट होती है, और मैं आइसक्रीम, स्निकर्स, टेक 5 और अपनी बाकी सभी बुरी आदतों को हद से ज्यादा खाता हूँ। अगर मैं बीयर पीता, तो मैं पॉलनेर हेफे-वीज़ेन के कुछ पाइंट पीता।

मैं हर शनिवार को जानबूझकर थोड़ा-बहुत खा लेता हूँ और बाकी हफ्ते जंक फूड की तरफ देखना भी नहीं चाहता। विडंबना यह है कि इस तरह हफ्ते में एक बार कैलोरी की मात्रा अचानक बढ़ाने से वजन कम करने में मदद मिलती है, क्योंकि इससे यह सुनिश्चित होता है कि लंबे समय तक कैलोरी कम करने से आपकी मेटाबॉलिक रेट (थायरॉइड फंक्शन और T4 का T3 में रूपांतरण आदि) धीमी न हो जाए।

जी हां: बेकार की चीजें खाने से भी वजन कम हो सकता है। स्वर्ग में आपका स्वागत है!

इस दिन भर पेट भरकर खाने-पीने का कोई बंधन नहीं है। इस डाइट में, इस दिन या किसी भी अन्य दिन, कैलोरी गिनने की कोई आवश्यकता नहीं है।
अपने निर्धारित चीट डे से कम से कम पांच दिन पहले डाइट शुरू करें। उदाहरण के लिए, यदि आप शनिवार को चुनते हैं, तो मैं सुझाव दूंगा कि आप सोमवार से डाइट शुरू करें।
कि सभी लोग!
अगर हमारे संविधान निर्माताओं ने छह पन्नों के संविधान में हमारी सरकार का सार समेट दिया होता, तो ऊपर दिए गए बिंदु ही 99.99% आबादी के लिए तेजी से मोटापा घटाने का सार बताने के लिए काफी होते। अगर इसका अक्षरशः पालन किया जाए, तो मैंने इसे कभी असफल होते नहीं देखा। कभी नहीं।
जब आप विवरणों में उलझ जाएं या नवीनतम और सबसे बेहतरीन विरोधाभासी सलाहों से भ्रमित हो जाएं, तो इस छोटे से अध्याय पर वापस आएं। आपको बस इतना याद रखना है:
नियम #1: सफेद कार्बोहाइड्रेट (या कोई भी ऐसी चीज जो सफेद हो सकती है) से बचें।
नियम #2: कुछ चुनिंदा व्यंजनों को बार-बार खाएं।
नियम #3: कैलोरी युक्त पेय न पिएं।
नियम #4: फल मत खाओ।
नियम #5: सप्ताह में एक दिन की छुट्टी लें और मनचाहा आनंद लें।
अधिक विस्तृत जानकारी के लिए अगला अध्याय है।

एंड्रयू हाइड, बोल्डर, कोलोराडो में स्थित एक प्रसिद्ध स्टार्टअप इन्क्यूबेटर, टेकस्टार्स में कम्युनिटी डायरेक्टर हैं। वे इंटरनेट पर सौदेबाजी के लिए भी मशहूर हैं। यहाँ "बड़ा" शब्द का प्रयोग लाक्षणिक और शाब्दिक दोनों अर्थों में किया गया है: एंड्रयू की लंबाई 6 फीट 5 इंच और वजन 245 पाउंड है।
मुझे कहना चाहिए कि उनका वजन 245 पाउंड था। स्लो-कार्ब डाइट शुरू करने के पहले दो हफ्तों में ही उन्होंने 10 पाउंड वजन कम कर लिया और शायद इससे भी अधिक प्रभावशाली बात यह है कि उनका खर्च अविश्वसनीय रूप से कम रहा:
प्रति सप्ताह भोजन का कुल खर्च: $37.70
प्रति भोजन औसत लागत: $1.34
और इसमें जैविक घास-खिलाया हुआ गोमांस भी शामिल था! अगर वह कुछ प्रोटीन के बजाय हफ्ते में तीन बार एक बड़ा सलाद खाता, तो उसका साप्ताहिक खर्च 31.70 डॉलर होता।
उन्होंने चार बार भोजन दोहराया:
नाश्ता: अंडे का सफेद भाग, एक पूरा अंडा, मिश्रित सब्जियां, चिकन ब्रेस्ट दोपहर का भोजन: मिश्रित सब्जियां, मटर, पालक (सलाद)

दूसरा लंच: चिकन थाई, काली बीन्स, मिश्रित सब्जियां
रात का खाना: गोमांस (या सूअर का मांस), शतावरी, पिंटो बीन्स
उनकी खरीदारी की सूची बेहद सरल थी। कीमतें प्रत्येक वस्तु के कुल योग के अनुसार हैं:
1 अंडा (12 का पैक) $1.20
2x घास-खिलाया हुआ जैविक गोमांस (0.5-पाउंड के टुकड़े) $4
4x मिश्रित सब्जियां (1-पाउंड के पैकेट) $6
2x सूअर का मांस (1-पाउंड के टुकड़े) $3
1x चिकन ब्रेस्ट $2
एस्पेरगस के 2 बंडल $2
1x ऑर्गेनिक मटर (2 पाउंड का बैग) $2
1 पिंटो बीन्स (1 पाउंड का बैग) $1.50
2 पालक (3-पाउंड के बैग) $6
1x काली बीन्स (1 पाउंड का पैकेट) $1
3x चिकन थाई $9
इन कीमतों को पाने के लिए एंड्रयू को न तो मोलभाव में महारत हासिल करने की जरूरत थी और न ही घंटों की खोजबीन। उन्होंने एक्सपायरी डेट के करीब डिस्काउंट वाली चीजें ढूंढीं और छोटी दुकानों से खरीदारी की, जिनमें एक मैक्सिकन किराना स्टोर भी शामिल था, जहां से उन्होंने अपनी सारी सूखी फलियां खरीदीं।
एक महत्वपूर्ण बात को फिर से दोहराना चाहूंगा: एंड्रयू एक सक्रिय 6 फीट 5 इंच लंबा, 245 पाउंड वजनी, 26 वर्षीय पुरुष है, और उसने अपने स्लो-कार्ब डाइट प्रयोग के दौरान सप्ताह में तीन बार व्यायाम किया। वह कोई छोटा-मोटा जीव नहीं है जिसे खिलाना आसान हो।
वह अपने इस अनुभव में अनूठे भी नहीं हैं।
हालांकि आपको प्रति भोजन 1.34 डॉलर तक का खर्च शायद न आए, लेकिन उनके दो सप्ताह के प्रयोग से यह पता चलता है कि हजारों अन्य लोग स्लो-कार्ब डाइट के बारे में जानकर आश्चर्यचकित रह गए हैं: यह वास्तव में बहुत सस्ता है।
यह धारणा कि सही खान-पान महंगा होता है, मात्र एक मिथक है।

क्या फलों का रस वास्तव में वजन घटाने की प्रक्रिया को बाधित कर सकता है?

हाँ, बिल्कुल। और इससे बहुत कुछ गड़बड़ हो जाता है।

अटकलबाजी न करते हुए, मैंने दो परीक्षणों में फ्रक्टोज के प्रभाव का परीक्षण किया। पहला परीक्षण फ्रक्टोज रहित आहार (बिना जूस, बिना फल) के दौरान किया गया और दूसरा परीक्षण एक सप्ताह तक सुबह उठने और सोने से पहले 14 औंस (लगभग 1.5 बड़े गिलास) गूदे रहित संतरे का जूस पीने के बाद किया गया। संतरे का जूस ही आहार A और B में एकमात्र अंतर था।

ये बदलाव अविश्वसनीय थे।

पहले (10/16, फ्रक्टोज रहित) और बाद में (10/23, संतरे का रस):

कोलेस्ट्रॉल: 203 → 243 (स्वस्थ सीमा से बाहर)

एलडीएल: 127 → 165 (यह भी सीमा से बाहर है)

दो अन्य मान भी अप्रत्याशित रूप से बढ़ गए:

एल्ब्यूमिन: 4.3 → 4.9 (सीमा से बाहर)

लोहा: 71 → 191 (!) (सीमा से बाहर, यानी समताप मंडल में)

एल्ब्यूमिन टेस्टोस्टेरोन से बंधता है और उसे निष्क्रिय कर देता है, ठीक उसी तरह जैसे एसएचबीजी (जिसकी चर्चा "सेक्स मशीन" में की गई है) करता है, लेकिन उससे कमजोर। मैं नहीं चाहता कि इनमें से किसी का भी स्तर सामान्य सीमा से अधिक हो। यह मर्दाना गुणों के लिए हानिकारक है।

अगर आयरन के स्तर में अचानक हुई बढ़ोतरी देखकर आपने भी "अरे बाप रे!" कहा, तो हम दोनों की सोच एक जैसी है। यह नतीजा बिल्कुल अप्रत्याशित था और अच्छा नहीं है, खासकर पुरुषों के लिए। शायद आपको जानकर हैरानी हो, लेकिन पुरुषों को मासिक धर्म नहीं होता। इसका मतलब है कि पुरुषों के पास शरीर से अतिरिक्त आयरन को बाहर निकालने का कोई अच्छा तरीका नहीं है, जो उनके लिए विषाक्त हो सकता है।2 मेरे लिए आयरन में हुई यह वृद्धि कोलेस्ट्रॉल में हुए बदलावों से कहीं ज्यादा चिंताजनक थी।

शोध साहित्य से प्राप्त कई स्पष्टीकरणों में से यह एक है:

चयापचय संबंधी असामान्यताओं में योगदान देने के अलावा, फ्रक्टोज के सेवन से कई सूक्ष्म तत्वों के संतुलन पर भी असर पड़ता है। मनुष्यों और प्रायोगिक जानवरों में फ्रक्टोज से आयरन का अवशोषण बढ़ता है। फ्रक्टोज के सेवन से कॉपर एंजाइम सुपरऑक्साइड डिसम्यूटेज (SOD) की गतिविधि भी कम हो जाती है और सीरम तथा यकृत में कॉपर की सांद्रता घट जाती है।

इस कहानी से क्या सीख मिलती है? फलों का रस न पिएं, और फ्रक्टोज युक्त आहार से पूरी तरह बचें।

यह शरीर के लिए अच्छा नहीं है।

उपकरण और तरकीबें

तीन मिनट में बनने वाला स्लो-कार्ब नाश्ता (www.fourhourbody.com/breakfast) नाश्ता करना एक झंझट भरा काम है। इस वीडियो में, मैं आपको दिखाऊंगा कि कैसे तीन मिनट में हाई-प्रोटीन स्लो- कार्ब नाश्ता बनाया जा सकता है, जो वजन घटाने और दिन की ऊर्जावान शुरुआत के लिए एकदम सही है।

स्टिल टेस्टी (www.stilltasty.com) क्या आप यह सुनिश्चित नहीं कर पा रहे हैं कि अंडे या थाई खाने के बचे हुए टुकड़े खाना सुरक्षित है या नहीं? क्या आप बार-बार अपनी माँ को फोन करके पूछने से थक चुके हैं? यह साइट आपको हजारों पके और कच्चे खाद्य पदार्थों की शेल्फ लाइफ खोजने की सुविधा देती है।

फ़ूड पॉर्न डेली (http://www.foodporndaily.com) क्या आपको अपने चीट डे के लिए कुछ प्रेरणा चाहिए? फ़ूड पॉर्न डेली आपको स्वादिष्ट लेकिन सेहत के लिए हानिकारक खाने की भरपूर वैरायटी देता है। इसे शनिवार के लिए बचाकर रखें।

गाउट: गुमशुदा अध्याय (http://www.fourhourbody.com/gout) क्या आप प्रोटीन सेवन और गाउट को लेकर चिंतित हैं? गैरी टाउब्स द्वारा उपलब्ध कराई गई पुस्तक "गुड कैलोरीज़, बैड कैलोरीज़" का यह गुमशुदा अध्याय पढ़ें। शायद इससे आपकी राय बदल जाए।

अध्याय नोट्स का अंत

1. ठीक है, मैंने म्यूनिख में कुछ ठंडी बीयर पी थी। उसकी कीमत बोतलबंद पानी की कीमत का एक तिहाई थी।

2. इस बारे में अधिक जानने के लिए "सदाबहार जीवन" अध्याय देखें।

स्लो-कार्ब डाइट II

बारीकियाँ और सामान्य प्रश्न

विधियों की बात करें तो, उनकी संख्या लाखों में हो सकती है, लेकिन सिद्धांत बहुत कम हैं। जो व्यक्ति सिद्धांतों को समझ लेता है, वह सफलतापूर्वक अपनी विधियाँ चुन सकता है।
— राल्फ वाल्डो एमर्सन

यह प्रणाली ही समाधान है।
— एटी एंड टी

इस अध्याय में स्लो-कार्ब डाइट से संबंधित सबसे आम सवालों के जवाब दिए गए हैं, वास्तविक जीवन से सीखे गए सबक साझा किए गए हैं और सबसे आम गलतियों को इंगित किया गया है।

मैं अपने सभी उत्तरों में शनिवार को "चीट डे" के रूप में नामित करता हूं, लेकिन व्यवहार में, आप सप्ताह के किसी भी दिन का उपयोग कर सकते हैं।

इस अध्याय में दिए गए कम से कम 50% प्रश्न आपके सामने कभी न कभी जरूर आएंगे। अगर आप तेजी से वजन कम करने के बारे में गंभीर हैं, तो इसे पूरा पढ़ें।

सामान्य प्रश्न और चिंताएँ

मैं इस डाइट प्लान का पालन कैसे कर सकता हूँ? यह बहुत सख्त है!

बस अपने नाश्ते में बदलाव करके शुरुआत करें। आप काफी हद तक चर्बी कम कर लेंगे। "परफेक्ट पोस्टीरियर" में फ्लेर बी. को जरूर देखें, जिन्होंने सिर्फ एक बदलाव करके चार से पांच हफ्तों में लगभग 3% बॉडी फैट कम किया। जब आपको परिणाम दिखने लगें, तो हिम्मत जुटाकर छह दिनों के लिए पूरी तरह से स्लो-कार्ब डाइट अपनाएं, जिसके बाद आप 24 घंटे तक मनपसंद खाना खा सकते हैं।

फिर भी, क्या शुरू से ही एक सप्ताह का परीक्षण करना वाकई बहुत ज्यादा होगा? मुझे संदेह है। "प्रीतिब्राउनआईज़" ने आत्म-नियंत्रण बढ़ाने के लिए एक सरल विधि विकसित की है:

मेरे लिए जो चीज़ कारगर साबित हुई, वह थी अपने साथ एक छोटी सी नोटबुक रखना। जब भी मुझे किसी चीज़ की (मीठी या सामान्य खाने की) तीव्र इच्छा होती, मैं उसे उन चीज़ों की सूची में जोड़ देती थी जिन्हें मैं अपने चीट डे पर खाने वाली थी। यह मेरी इच्छा को पहचानने और खुद को याद दिलाने का तरीका था कि मैं उसे खा सकती हूँ, लेकिन अभी नहीं। यह एक तरह से खाने को टालने जैसा था।

अगर इतना काफी नहीं है, तो शुगर-फ्री जेली को न भूलें। जब आप अपना आपा खोने की कगार पर हों, आमतौर पर देर रात को, तो कुछ निवाले ही आपके अंदर के शैतानों को काबू में कर लेंगे।

लेकिन एक ही तरह का खाना खाना कितना उबाऊ है!

अधिकांश लोग अपने भोजन की विविधता को बहुत अधिक आंकते हैं।

मान लीजिए कि आप यात्रा नहीं कर रहे हैं, तो पिछले एक सप्ताह में आपने नाश्ते में क्या खाया है? दोपहर के भोजन में? इस बात की अच्छी संभावना है कि, विशेष रूप से नाश्ते में, आपने एक से तीन बार वही भोजन दोहराया होगा।

कुछ हफ्तों तक पांच या छह तरह के भोजन को बारी-बारी से अपनाना बिल्कुल भी मुश्किल नहीं है, भले ही आपको ऐसा न लगे। हर हफ्ते बेहतर महसूस करना और बेहतर दिखना, रविवार से शुक्रवार तक परिचित (स्वादिष्ट) भोजन करने को पूरी तरह से जायज़ ठहराता है। शनिवार को तो आप कुछ भी खा सकते हैं। यहाँ सैकड़ों उदाहरणों में से एक है जहाँ विविधता से बेहतर परिणाम मिलते हैं, यह जेफ का उदाहरण है:

मैं पिछले दो हफ्तों से लगातार इस लक्ष्य का पालन कर रही हूँ और लगभग 15 पाउंड वजन कम कर चुकी हूँ! मेरा यह लक्ष्य है कि 30 साल की उम्र से पहले 30 पाउंड वजन कम कर लूँ और अब मैं अपने लक्ष्य के आधे रास्ते पर पहुँच चुकी हूँ, बाकी चार महीने हैं।

मैं सुबह अंडे की सफेदी, दाल और ब्रोकली खाती हूँ, दोपहर के भोजन में बरिटो बाउल (चिकन, काली बीन्स, सब्जियां) और रात के खाने में चिकन, दाल और मिली- जुली सब्जियां खाती हूँ। और सोने से पहले स्वादिष्ट रेड वाइन का आनंद लेती हूँ।

मैं मानता हूँ कि मैं खाने से ऊब चुका हूँ, लेकिन अब तक जो परिणाम दिख रहे हैं, उससे यह चिंता की बात नहीं है। मैं चिकन में थोड़ा-बहुत मसाला या हल्की चटनी मिला देता हूँ ताकि स्वाद में बदलाव आ सके...

अभी तक मैंने सिर्फ एक ही चीट डे मनाया है, लेकिन कल अपने दूसरे चीट डे का बेसब्री से इंतज़ार कर रही हूँ। पिछले हफ्ते शायद मैंने कुछ ज़्यादा ही खा लिया था, क्योंकि मैंने लगभग 5,000 कैलोरी ले ली थीं, जबकि आम तौर पर मैं 1,200-1,300 कैलोरी ही लेती हूँ:)। हैरानी की बात है कि पिछले हफ्ते के उस बड़े चीट डे से मेरा वज़न ज़्यादा कम नहीं हुआ, क्योंकि सोमवार सुबह तक मैं अपने चीट डे से पहले वाले वज़न पर वापस आ गई थी।

मुझे व्यायाम करना पसंद नहीं है, और मैंने इसे अपने वजन घटाने की योजना में शामिल करने का पक्का इरादा भी नहीं किया है, लेकिन काम पर कुछ लोग मुझे हफ्ते में दो-तीन बार 30-45 मिनट तक एलिप्टिकल मशीन या साइकिल चलाने के लिए कहते हैं। मुझे पक्का नहीं पता कि इससे कोई खास असर पड़ता है या नहीं, लेकिन कम से कम इससे मैं अपनी जगह से हिल तो जाता हूँ।

मुझे यह देखने में दिलचस्पी है कि अगले दो सप्ताह कैसे बीतते हैं। मैं वर्षों में पहली बार 200 पाउंड से कम वजन का हूं, और मेरा लक्ष्य 185 पाउंड है।

क्या मुझे कोई सप्लीमेंट लेना चाहिए?

मैं पोटेशियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम लेने की सलाह देता हूँ। इस आहार से आपके शरीर से अतिरिक्त पानी निकल जाएगा, और इसके साथ ही इलेक्ट्रोलाइट्स भी निकल जाएंगे।

पोटेशियम की मात्रा को भोजन के दौरान पोटेशियम युक्त नमक, जैसे "लाइट सॉल्ट", का उपयोग करके या मेरी पसंद के अनुसार मैक्सिकन भोजन के साथ अतिरिक्त ग्वाकामोल खाकर प्राप्त किया जा सकता है। ग्वाकामोल का मुख्य घटक एवोकाडो है, जिसमें केले की तुलना में 60% अधिक पोटेशियम होता है। एवोकाडो में 75% अघुलनशील फाइबर भी होता है, जो पाचन क्रिया को सुचारू रखने में सहायक होता है। यदि आप गोलियां लेना पसंद करते हैं, तो भोजन के साथ 99 मिलीग्राम की गोलियां लेना भी उचित रहेगा।
मैग्नीशियम और कैल्शियम को गोली के रूप में लेना सबसे आसान है, और सोने से पहले 500 मिलीग्राम मैग्नीशियम लेने से भी नींद में सुधार होता है।
यदि आप इलेक्ट्रोलाइट्स की पूर्ति साबुत खाद्य पदार्थों से करना पसंद करते हैं, तो यहाँ कुछ अच्छे स्लो-कार्ब विकल्प दिए गए हैं, सांद्रता के घटते क्रम में। ध्यान दें कि पालक एकमात्र ऐसी वस्तु है जो तीनों सूचियों में मौजूद है:

पोटेशियम (एक औसत, स्वस्थ 25 वर्षीय पुरुष के लिए प्रतिदिन 4,700 मिलीग्राम की मात्रा अनुशंसित है)
1. पकी हुई लीमा बीन्स, 4.9 कप (1 कप = 969 मिलीग्राम)
2. पका हुआ चार्ड, 4.9 कप (1 कप = 961 मिलीग्राम)
3. हैलिबट मछली, पकी हुई, 2.6 फ़िले (आधा फ़िले = 916 मिलीग्राम)
4. पका हुआ पालक, 5.6 कप (1 कप = 839 मिलीग्राम)
5. पके हुए पिंटो बीन्स, 6.3 कप (1 कप = 746 मिलीग्राम)
6. पकी हुई मसूर दाल, 6.4 कप (1 कप = 731 मिलीग्राम)
7. पका हुआ सैल्मन, 3.4 फ़िले (आधा फ़िले = 683 मिलीग्राम)
8. पकी हुई काली बीन्स, 7.7 कप (1 कप = 611 मिलीग्राम)
9. सार्डिन मछली, 7.9 कप (1 कप = 592 मिलीग्राम)
10. पके हुए मशरूम, 8.5 कप (1 कप = 555 मिलीग्राम)

कैल्शियम (एक औसत, स्वस्थ 25 वर्षीय पुरुष के लिए प्रतिदिन 1,000 मिलीग्राम की अनुशंसा की जाती है)

1. हड्डियों सहित सैल्मन मछली, 1.1 कप (1 कप = 919 मिलीग्राम) (अगर आप बिल्ली हैं तो आपको यह बहुत पसंद आएगी)
2. हड्डियों सहित सार्डिन मछली, 1.8 कप (1 कप = 569 मिलीग्राम)
3. डिब्बाबंद मैकेरल मछली, 2.2 कप (1 कप = 458 मिलीग्राम)
4. टोफू, सख्त, 3.6 कप (1 कप = 280 मिलीग्राम)
5. पकी हुई कोलार्ड सलाद मछली, 3.8 कप (1 कप = 266 मिलीग्राम)
6. पका हुआ पालक, 4.1 कप (1 कप = 245 मिलीग्राम)

7. [illegible], 4.7 [illegible] (1 [illegible] = 211 [illegible])
8. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], 5.1 [illegible] (1 [illegible] = 197 [illegible])
9. [illegible], 5.4 [illegible] (1 [illegible] = 184 [illegible])
10. [illegible], 5.7 [illegible] (1 [illegible] = 175 [illegible])

[illegible] (מה [illegible], [illegible] 25 [illegible] [illegible] מה [illegible] [illegible] 400 [illegible] מה [illegible] [illegible] מה)
1. [illegible] מה [illegible] ([illegible]), 2.6 [illegible] (2 [illegible] = 300 [illegible])
2. [illegible] [illegible] מה [illegible], 2.8 [illegible] (2 [illegible] = 288 [illegible])
3. [illegible], 1.6 [illegible] (1 [illegible] = 245 [illegible])
4. [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], 1.2 [illegible] ([illegible] [illegible] = 170 [illegible])
5. [illegible], 5 [illegible] (2 [illegible] = 160 [illegible])
6. [illegible], 2.5 [illegible] (1 [illegible] = 157 [illegible])
7. [illegible] [illegible] [illegible], 2.7 [illegible] (1 [illegible] = 148 [illegible])
8. [illegible], 5.5 [illegible] (2 [illegible] = 146 [illegible])
9. [illegible] [illegible], 5.7 [illegible] (2 [illegible] = 140 [illegible])
10. [illegible] [illegible], 6.3 [illegible] [illegible] (2 [illegible] [illegible] = 128 [illegible])

[illegible] מה [illegible] [illegible]? מה [illegible]? [illegible] [illegible] מה [illegible] [illegible] מה [illegible] [illegible]?

מה מה מה מה [illegible] מה [illegible] [illegible] ([illegible]) מה [illegible] [illegible] ([illegible]) מה [illegible] [illegible] [illegible] מה [illegible] [illegible] מה, [illegible] [illegible] [illegible] מה [illegible] 27 מה, מה [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] מה, [illegible] [illegible] מה, [illegible] [illegible] מה [illegible] [illegible] ([illegible] מה מה-מה) [illegible] מה [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] מה [illegible] [illegible] [illegible] מה [illegible] מה מה [illegible] [illegible] מה:

15-30 מה [illegible] [illegible] [illegible] מה [illegible], [illegible] [illegible] מה 90-98 מה [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], מה [illegible] [illegible] ([illegible] מה [illegible] [illegible]) מה [illegible] [illegible] מה [illegible] [illegible] [illegible] מה [illegible]: [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] מה 3 מה 6 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] מה [illegible] מה, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] מה [illegible] מה [illegible] [illegible] [illegible] מה מה [illegible] [illegible] מה [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

[illegible] מה, [illegible] מה [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] מה [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] מה [illegible] מה [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 6 [illegible] מה מה מה [illegible] [illegible] מה [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

बात यह है कि मैं पहले इतना ज्यादा डेयरी उत्पाद खाती भी नहीं थी। शायद नाश्ते में अंडों पर मुट्ठी भर पनीर और दिन में एक गिलास दूध।

क्या आपको अपनी कॉफी में स्वाद बढ़ाने के लिए कुछ चाहिए? अगर ज़रूरी हो, तो क्रीम का इस्तेमाल करें (दूध का नहीं), लेकिन दो बड़े चम्मच से ज़्यादा नहीं। मैं तो बस थोड़ी सी दालचीनी और कभी-कभार वनीला एसेंस की कुछ बूँदें डालना पसंद करती हूँ।

फल नहीं? क्या मुझे "संतुलित आहार" की आवश्यकता नहीं है?

नहीं।

सबसे पहले तो, "संतुलित आहार" क्या है, इस पर कोई आम सहमति नहीं है। मेरे शोधकर्ताओं और मैंने अमेरिकी कृषि विभाग या अन्य संघीय एजेंसियों से इसकी कोई आधिकारिक परिभाषा खोजने की कोशिश की, लेकिन हमें नहीं मिली। मुझे ऐसा कोई प्रमाण नहीं मिला है जो यह सुझाव दे कि फलों का सेवन सप्ताह में एक बार से अधिक, यानी 'चीट डे' पर, आवश्यक है।

अधिक जानकारी के लिए अंतिम अध्याय में "निषिद्ध फल" शीर्षक वाला साइडबार देखें।

हे भगवान! मुझे बीन्स से सख्त नफरत है। क्या मैं इसकी जगह कुछ और ले सकता हूँ?

हो सकता है कि आपको सिर्फ गैस छोड़ना नापसंद हो, न कि बीन्स।

पहले, आइए उस बीन्स वाली समस्या को ठीक कर लें, फिर मैं इस बारे में बात करूंगा कि आप उन्हें कब और कैसे छोड़ सकते हैं।

दालों से गैस की समस्या बहुत कम होती है और फलियों की श्रेणी में ये मेरी पहली पसंद हैं। बीन्स के लिए, ऑर्गेनिक बीन्स खरीदने से अक्सर पेट में गुड़गुड़ाहट की समस्या दूर हो जाती है, और अगर इससे भी आराम न मिले, तो बीन्स को कुछ घंटों के लिए पानी में भिगोने से ओलिगोसैकेराइड्स नामक हानिकारक तत्व नष्ट हो जाते हैं। यही कारण है कि मैं डिब्बाबंद बीन्स और दालें खाती हूँ, डिब्बे का गंदा रस फेंक देती हूँ और उन्हें धो लेती हूँ, बजाय इसके कि सूखी खरीदूँ। अगर फिर भी कोई उपाय काम न करे, तो बीन्स में थोड़ा सा बीनो (शाकाहारी लोगों के लिए बीन-ज़ाइम) या एपज़ोटे (मैक्सिकन किराना स्टोर या ऑनलाइन उपलब्ध) मिला लें, और आपका काम हो जाएगा।

क्या समस्या इसके फीकेपन की है? इसे ठीक करना और भी आसान है: थोड़ा सा बाल्समिक सिरका और लहसुन पाउडर मिला दें। मुझे तो तीखा सॉस बहुत पसंद है (www.cholula.com मेरा पसंदीदा है)। काली या पिंटो बीन्स की जगह लाल बीन्स का इस्तेमाल करें।

शायद यह बीन्स का मुंह में घुलने वाला एहसास और बनावट है? नकली मैश किए हुए आलू आज़माएँ, जिसके बारे में स्लो-कार्ब डाइट फॉलो करने वाली डाना बताती

हैं:

एक पैन में थोड़ा सा जैतून का तेल डालें... उसमें एक कैन सफेद राजमा (या कुछ फूलगोभी) डालें, चम्मच या अपनी पसंद के किसी भी पदार्थ से उसे मसल लें, मनचाही कंसिस्टेंसी पाने के लिए थोड़ा पानी डालें, थोड़ा नमक, काली मिर्च, लहसुन पाउडर और चाहें तो थोड़ा पार्मेज़ान चीज़ डालकर सीज़न करें... स्वाद लाजवाब है और झटपट पक जाता है!

नकली मैश किए हुए आलू का तरीका साधारण रिफाइड बीन्स के साथ भी बढ़िया काम करता है... और बीन्स को किसी और चीज़ के साथ मिलाना न भूलें। मेरा नाश्ता अक्सर मिली-जुली सब्जियों, दाल और बाजार से खरीदे गए, कम मेयोनेज़ वाले कोलस्लॉ का मिश्रण होता है। यह तीनों को अलग-अलग खाने से 100 गुना ज़्यादा स्वादिष्ट होता है।

क्या आपको हर भोजन में बीन्स खाना ही ज़रूरी है? नहीं। और यहीं से परहेज के नियमों की बात आती है।

मैं हर भोजन के साथ दालें नहीं खाती क्योंकि मैं लगभग हर दोपहर और रात का खाना बाहर ही खाती हूँ। अगर मैं खाना बना रही हूँ, तो मसूर दाल और काली बीन्स मेरी पसंदीदा होती हैं। बाहर, मैं मुख्य भोजन के लिए अतिरिक्त प्रोटीन और सब्जियां मंगवाती हूँ और साथ में एक या दो धीमी गति से पचने वाले ऐपेटाइज़र भी लेती हूँ, जैसे कि बिना ब्रेडिंग वाली कैलामारी और जैतून के तेल और सिरके वाला सलाद। अगर आप अपने भोजन में दालें शामिल नहीं करते हैं, तो आपको पहले की तुलना में अधिक मात्रा में खाने का पूरा प्रयास करना होगा, जिसमें आप पहले अधिक कार्बोहाइड्रेट खाते थे। याद रखें कि आपको प्रति घन इंच कम कैलोरी मिल रही है। अपनी आदत से अधिक खाएं।

हे भगवान! चीट डे के बाद मेरा वजन आठ पाउंड बढ़ गया! क्या मैंने अपनी सारी मेहनत बर्बाद कर दी?

नहीं, बिलकुल नहीं। 120 पाउंड की महिला के लिए भी कार्बोहाइड्रेट का सेवन बढ़ाने के 24 घंटे बाद आठ पाउंड तक पानी का वजन बढ़ना आम बात है। बड़े पुरुषों का वजन 10-20 पाउंड तक बढ़ सकता है। चीट डे के बाद वजन में भारी उतार-चढ़ाव की उम्मीद करें। चिंता न करें। यह अगले 48 घंटों में अपने आप ठीक हो जाएगा।

मार्क का अनुभव एक सामान्य उदाहरण है:

मैं पिछले लगभग 10 हफ्तों से ऐसा कर रहा हूँ और इस दौरान मैंने अपना वजन प्रतिदिन नापा है। हर चीट डे पर मेरा वजन 2 किलो (4.4 पाउंड) तक बढ़ जाता है, लेकिन बुधवार तक मैं अपने चीट डे से पहले वाले वजन पर वापस आ जाता हूँ, और अगले चीट डे तक औसतन हर हफ्ते 1 किलो (2.2 पाउंड) और वजन कम हो जाता है।

अब तक मेरा 12 किलो/26.5 पाउंड वजन कम हो चुका है। मैं हफ्ते भर काफी सख्त डाइट फॉलो करता हूं (प्रोटीन + बीन्स + सब्जियां, बस इतना ही), और हफ्ते में 3-4 बार सर्किट ट्रेनिंग और ब्राजीलियन जिउ जित्सु करता हूं। टिम की

गाइड से मैंने सिर्फ एक बदलाव किया है, वो है हर घंटे की ट्रेनिंग के बाद व्हे प्रोटीन शेक पीना।

चीट डे पर अपने पहले भोजन से पहले अपना वजन करें और थोड़े समय के लिए होने वाले उतार-चढ़ाव को नज़रअंदाज़ करें, क्योंकि ये वजन घटने या बढ़ने को नहीं दर्शाते हैं। वजन करते समय अपने शरीर की परिधि का माप लेना न भूलें, क्योंकि इस डाइट के दौरान कुछ लीन मांसपेशियां बढ़ना आम बात है।

मांसपेशियों में मौजूद माइटोकॉन्ड्रिया वसा को ऑक्सीकृत करने की आपकी क्षमता को बढ़ाते हैं, इसलिए हम इसे प्रोत्साहित करना चाहते हैं, लेकिन मांसपेशियों में वृद्धि आपको एक से दो सप्ताह तक समान वजन पर बनाए रख सकती है।

वजन झूठ बोल सकता है, लेकिन माप झूठ नहीं बोलते।

कुछ डाइटिंग करने वाले लोग निराशा में आकर बेवजह ही डाइट छोड़ देते हैं। एंजेल, जिनसे हम पिछले अध्यायों में एक बार मिल चुके हैं, ने ऐसा नहीं किया। क्यों नहीं? दोहराव का जोखिम उठाते हुए, मैं फिर से दोहराना चाहूंगा, क्योंकि मुझे पता है कि अधिकांश पाठक इसे अनदेखा कर देंगे:

[पहला हफ़्ता] नमस्कार दोस्तों। मैं आप सबके साथ अपना पहला हफ़्ता साझा करना चाहती थी। मेरा कुल वज़न 7 पाउंड कम हो गया है… सोमवार को ही मैं अपना नाप लेती हूँ। मेरी दोनों जांघों से 1 इंच, कमर से 1 इंच और कूल्हों से 1/2 इंच कम हो गया है। मैंने देखा कि जो पैंट मैंने काफ़ी समय से नहीं पहनी थी, वो अब एकदम फिट आ रही है। यही मुझे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।

[दूसरा हफ़्ता] शनिवार को चीट डे के बाद मेरा वज़न 1 पाउंड बढ़ गया, जो मेरे लिए सामान्य है। पिछले हफ़्ते भी लगभग इतना ही वज़न बढ़ा था, लेकिन फिर कम हो गया। तो दूसरे हफ़्ते में मेरा वह 1 पाउंड कम हो गया। दूसरे हफ़्ते में मेरा वज़न बिल्कुल कम नहीं हुआ, लेकिन मैं निराश नहीं हूँ। मेरी कमर का साइज़ इंच में ज़रूर कम हुआ है। मेरे कूल्हों से आधा इंच कम हुआ है, जो बहुत बढ़िया है। मेरी जांघों से कुल 1 इंच कम हुआ है। यह भी बुरा नहीं है। तो इस हफ़्ते कुल मिलाकर 1.5 इंच कम हुआ है। इंच में कमी से मैं खुश हूँ। पहले दिन से अब तक कुल मिलाकर 5 इंच कम हुए हैं। वाह! कोई व्यायाम भी नहीं किया।

बिना किसी अपराधबोध के अपने चीट डे का आनंद लें। सही समय पर सही चीजों का सेवन करें।

क्या मैं मसाले, नमक या हल्की चटनी का इस्तेमाल कर सकता हूँ? मैं खाना पकाने के लिए किन-किन चीजों का इस्तेमाल कर सकता हूँ?

मसाले और जड़ी-बूटियाँ आपके लिए फायदेमंद हैं, लेकिन क्रीम से बनी सॉस नहीं। 50 डॉलर लेकर होल फूड्स जाएं और खरीदारी के बारे में जानकारी हासिल करें। 50 डॉलर की यह खरीदारी आपको कम से कम कुछ महीनों तक चलेगी।

मॉन्ट्रियल स्टेक रब, बिना चीनी मिलाए गाढ़ा साल्सा, लहसुन नमक, सफेद ट्रफल समुद्री नमक (इसे अंडों पर तारगोन के साथ मिलाकर इस्तेमाल करें),

थाई मिर्च पेस्ट (श्रीचाचा)—शुरुआत के लिए बस इतना ही चाहिए। सलाद ड्रेसिंग के लिए, स्टीविया जैसे बिना चीनी वाले स्वीटनर की कुछ बूंदें सिरका और सरसों के साथ मिलाकर एक ऐसी ड्रेसिंग तैयार करें जो मीठा खाने के शौकीन लोगों को भी पसंद आएगी। मेरी पसंद और मेरा पसंदीदा रेस्टोरेंट सलाद ड्रेसिंग, बस बाल्सामिक सिरका और जैतून का तेल है।

मक्खन ठीक है, बशर्ते उसमें केवल मक्खन और नमक ही हों।

खाना पकाने के लिए, आप धीमी आंच पर जैतून का तेल और तेज आंच पर खाना पकाने के लिए अंगूर के बीज का तेल या मैकाडामिया तेल का उपयोग कर सकते हैं।

“आहार में पाए जाने वाले वसा और तेलों की तुलना”, कृषि पुस्तिका, संख्या बी-4, अमेरिकी मानव पोषण सूचना सेवा, http://www.adoctorskitchen.com/about/about-fats। (सौजन्य: डॉ. डेबोरा चुड)

मैकाडेमिया तेल, जैतून के तेल का नया और बेहतर संस्करण है। कई उच्च स्तरीय बॉडीबिल्डिंग कोचों द्वारा इस नए उत्पाद से मेरा परिचय कराने के बाद से मैं इसका दीवाना हो गया हूँ।

निम्न पर विचार करें:

• इसका स्वाद लगभग मक्खन जैसा होता है। एक्स्ट्रा-वर्जिन ऑलिव ऑयल अकेले या सलाद पर तो ठीक है, लेकिन सच कहें तो, इसके सामने तले हुए अंडे का स्वाद बिल्ली की उल्टी जैसा लगता है।

• जैतून के तेल के विपरीत, इसका स्मोकिंग पॉइंट (234°C) बहुत अधिक होता है और यह भूनने और हर तरह के खाना पकाने के लिए आदर्श है। अब मैं स्टोव पर खाना पकाने के लिए केवल घास चरने वाली गायों का मक्खन, घी और मैकाडामिया तेल का ही उपयोग करता हूँ।

• इसकी शेल्फ लाइफ लंबी होती है और प्रकाश के संपर्क में आने पर यह जैतून के तेल की तुलना में अधिक स्थिर रहता है। यदि आपने कभी पारदर्शी कंटेनर से जैतून का तेल पिया है, तो संभवतः आपने कम से कम एक बार बासी जैतून का तेल पिया होगा। कुछ उद्योग विश्लेषकों का अनुमान है कि बड़े पैमाने पर उत्पादित जैतून के तेल का 50% से अधिक हिस्सा सेवन के समय खराब हो जाता है।

• इसमें सभी खाना पकाने के तेलों में ओमेगा-6 फैटी एसिड की मात्रा सबसे कम होती है, लेकिन पामिटोलेइक एसिड की मात्रा अधिक होती है, जो किसी अन्य वनस्पति तेल में नहीं पाया जाता। चूंकि पामिटोलेइक एसिड मानव त्वचा के सीबम में पाया जाता है, इसलिए मैकाडामिया तेल एक शक्तिशाली त्वचा मॉइस्चराइजर के रूप में भी काम कर सकता है। जैतून के तेल के साथ इसका उपयोग करने की सलाह नहीं दी जाती है, जब तक कि आप ग्रीक सलाद जैसा आकर्षक स्वाद न चाहते हों।

• मैकाडामिया तेल में मौजूद वसा का 80% मोनोअनसैचुरेटेड वसा होता है, जो खाना पकाने के तेलों में सबसे अधिक प्रतिशत है।

स्रोत और संसाधन: स्पीशीज़ न्यूट्रिशन (http://www.speciesnutrition.com)— अध्यक्ष डेव पालुम्बो ने सबसे पहले मुझे मैकाडामिया तेल से परिचित कराया और मैं अपना तेल उनके उत्पादकों से प्राप्त करता हूँ।

क्या मैं शराब पी सकता हूँ? शराब के कौन से प्रकार सबसे अच्छे होते हैं?

चीट डे पर सब जायज़ है। अगर मन करे तो अकेले ही एक केग पीजिए। डाइट वाले दिनों में ड्राई वाइन ही पिएं, ड्राई का मतलब है 1.4% से कम अवशिष्ट चीनी वाली वाइन। सबसे ड्राई रेड वाइन पिनोट नोइर, कैबरनेट सॉविन्यॉन और मर्लोट हैं, जबकि सबसे ड्राई व्हाइट वाइन आमतौर पर सॉविन्यॉन ब्लैंक और अल्बारिनो होती हैं। लेकिन इससे मुझे अपनी पसंदीदा रेड वाइन, जैसे अर्जेंटीना की मालबेक और कैलिफोर्निया की ज़िनफंडेल, पीने में कोई हिचक नहीं होती। मैंने पाया है कि रेड वाइन से वजन कम करने में व्हाइट वाइन के मुकाबले बेहतर नतीजे मिलते हैं।

हालांकि कुछ अपवाद हैं, लेकिन रीस्लिंग, व्हाइट ज़िनफंडेल और शैम्पेन से बचना ही बेहतर है।

मुझे नाश्ते में क्या खाना चाहिए?

नाश्ता करने की कोई ज़रूरत या शारीरिक इच्छा नहीं होनी चाहिए। अगर आपको भूख लग रही है, तो आप हर भोजन में पर्याप्त प्रोटीन और दालें नहीं खा रहे हैं। यह नौसिखियों की एक बहुत आम गलती है। मैं भी इस गलती को कर चुका हूँ। ज़्यादा खाएँ।

अगर आप पर्याप्त खाना खा रहे हैं और फिर भी कुछ खाने की इच्छा हो रही है, तो यह एक मनोवैज्ञानिक लत है, जो अक्सर टालमटोल करने की आदत से जुड़ी होती है।
हममें से कुछ लोग बाथरूम जाते हैं, कुछ लोग पानी पीने जाते हैं, और कुछ लोग कुछ खाते हैं। मैंने ये तीनों काम किए हैं, इसलिए मुझे इसका पूरा अनुभव है।

अगर कुछ और न सूझे और आपको कुछ खाने का मन करे, तो गाजर खा लें, लेकिन गाजर का एक पैकेट पेट में गधे की लात की तरह भारी लगेगा, इसलिए ज्यादा न खाएं।
अगर मैं कभी कुछ खाती हूं, तो अक्सर रेस्टोरेंट के बचे हुए खाने से 200-300 कैलोरी का छोटा सा नाश्ता बनाती हूं, जैसे कि थाई चिकन बेसिल (बिना चावल के)। अगर आपको बहुत ज्यादा भूख लगी हो, तो बस एक और स्लो-कार्ब मील खा लें। इससे कोई नुकसान नहीं होगा।

अगर आपको सिरदर्द होता है या निम्न रक्त शर्करा के अन्य लक्षण दिखाई देते हैं, तो 90% मामलों में इसका कारण पर्याप्त भोजन न करना ही होता है। पहली बार धीमी गति से कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार अपनाने वाले लोग कैलोरी से भरपूर कार्बोहाइड्रेट (जैसे बैगेल या पास्ता) की छोटी मात्रा खाने के आदी होते हैं, और वे कैलोरी में कम धीमी गति से कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की मात्रा को दोगुना कर देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उन्हें पर्याप्त कैलोरी नहीं मिल पाती। यह मानकर चलें कि आप दो से तीन गुना अधिक मात्रा में भोजन कर सकते हैं, और आपको ऐसा करना भी चाहिए।

इसी तरह, अगर भूख के कारण आपको नींद नहीं आती है, तो आप पर्याप्त भोजन नहीं कर रहे हैं। ऐसे में, सोने से पहले थोड़ा प्रोटीन लें, जो कि 1-2 चम्मच बादाम का मक्खन (सबसे अच्छा) या बिना मिलावट वाला पीनट बटर (जिसमें केवल मूंगफली और नमक हो सकता है) हो सकता है। महिलाओं के लिए एक ज़रूरी बात, जिन्हें पीनट बटर बहुत पसंद होता है: चम्मच से पीनट बटर की मात्रा एक छोटे ढेर से ज़्यादा नहीं होनी चाहिए, आधा जार चम्मच पर संतुलित करके न लें।

क्या मुझे वाकई हफ्ते में एक बार बहुत ज्यादा खाना पड़ेगा?

सप्ताह में एक बार कैलोरी की मात्रा बढ़ाना महत्वपूर्ण है।

इससे हार्मोन में कई तरह के बदलाव होते हैं जो वसा घटाने में मदद करते हैं, जैसे कि सीएएमपी और जीएमपी को बढ़ाना और टी4 थायरॉइड हार्मोन को अधिक सक्रिय टी3 में परिवर्तित करने में सुधार करना।

हर कोई कभी न कभी डाइट के दौरान ज़रूरत से ज़्यादा खा लेता है, और नुकसान को कम करने के लिए इसे पहले से ही तय कर लेना बेहतर है। इसके मनोवैज्ञानिक फायदे हार्मोनल और मेटाबॉलिक फायदों से भी कहीं ज़्यादा हैं। मैं पिछले सात सालों से इसी तरह खाती आ रही हूँ। खाने के कुछ ही तरीके इतने टिकाऊ और फायदेमंद होते हैं।

क्या आप हफ्ते में एक बार चीट मील लेकर काम चला सकते हैं?

अधिकांश पुरुष कर सकते हैं। कुछ महिलाएं नहीं कर सकतीं।3

लेप्टिन का स्तर बहुत कम होने पर मासिक धर्म रुक सकता है। एक पाठक के साथ ऐसा सात महीने तक हुआ, जब तक कि उन्होंने "रीफीडिंग" (जैसा कि उन्होंने इसे नाम दिया (अत्यधिक भोजन का दिन) नहीं किया, हालांकि उन्होंने इसे हर दो सप्ताह में केवल एक बार किया। अत्यधिक भोजन करने से रक्त में लेप्टिन का स्तर अस्थायी रूप से 40% तक बढ़ सकता है। मैं अब भी सप्ताह में एक बार ऐसा करने का सुझाव देती हूं। 12-24 घंटों के लिए भोजन की मात्रा बढ़ाना, जरूरी नहीं कि बीमारी की हद तक, एक महत्वपूर्ण रीसेट है। यदि आपका वजन बहुत बढ़ जाता है या स्थिर हो जाता है और आप घबरा जाते हैं, तो अपने छुट्टी वाले दिन नाश्ते में प्रोटीन से भरपूर भोजन करें और फिर दोपहर के भोजन से रात के खाने तक खूब खाएं, जो मैं अब ज्यादातर समय करती हूं।

मैं हमेशा बीमार पड़ने की हद तक ज्यादा नहीं खाती। एक स्लो-कार्ब डाइट फॉलो करने वाले व्यक्ति के जवाब में, मैंने समझाया:

जी हां, शनिवार को आप जो चाहें, जितनी मात्रा में खा सकते हैं। मैं अक्सर हर चार हफ्तों में से एक हफ्ते में इतना ज्यादा खा लेती हूं कि लगभग बीमार पड़ जाती हूं, इसलिए बाकी तीन हफ्तों में मैं संयम बरतती हूं। मुझे स्निकर्स, टिमटैम्स, बेयर क्लॉज़ (और सभी पेस्ट्री) और आइसक्रीम बहुत पसंद हैं। आनंद लीजिए!

एक और सुझाव: जब भी संभव हो, अपने पसंदीदा भोजन के लिए बाहर खाना खाएं।

चाहे कुछ भी हो जाए, अगली सुबह से पहले सारा खराब खाना फेंक दें। अगर आपके घर में खराब खाना बचा है, तो आप उसे अपने "छुट्टी के दिन" से पहले खा ही लेंगे, जिसे कुछ अनुयायी "उल्टा उपवास" भी कहते हैं।

नाश्ते के बारे में क्या?

मेरे नाश्ते में अक्सर अंडे, दाल और पालक होते हैं। मुझे डिब्बाबंद दालें ज्यादा पसंद हैं, और पहले से एक दर्जन अंडे उबाल लेने से यह आसान हो जाता है।

नाश्ते में बदलाव करना ज्यादातर लोगों के लिए सबसे मुश्किल होता है, क्योंकि हम टोस्ट और अनाज खाने के शौकीन हैं। धीमी गति से पचने वाले कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन को अपनाने के लिए नाश्ते को दोपहर के भोजन जैसा बनाना पड़ता है। यह तब आसान हो जाता है जब आप यह समझ जाते हैं कि अगर नाश्ता कम मात्रा में हो और उसके तीन से पांच घंटे बाद दोपहर का भोजन किया जाए। इसे पांच दिन आजमाकर देखें, आपको फर्क नजर आएगा। प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने से न केवल शरीर में पानी जमा होना कम होगा, बल्कि अगर आपके नाश्ते में कम से कम 30% प्रोटीन हो तो आराम के समय आपका मेटाबॉलिज्म भी लगभग 20% बढ़ जाएगा।

अगर आप पारंपरिक नाश्ता चाहते हैं, तो अंडे को टर्की बेकन (या ऑर्गेनिक बेकन)4 और कटे हुए टमाटर के साथ मिलाकर देखें। स्वादिष्ट! मेरी माँ को पनीर बहुत पसंद है, और यह भी एक बढ़िया विकल्प है। क्या आपने कभी घी में अंडे पकाए हैं? एक बार ट्राई करें और मुझे धन्यवाद दें।

क्या आप जानना चाहते हैं कि मैंने अंडे, पालक और दालें ही क्यों चुनीं? जो लोग गहराई से जानना चाहते हैं, उनके लिए विज्ञान से जुड़ी जानकारी आगे दी गई है।

यादृच्छिक और नियंत्रित परीक्षणों में, अंडे खाने से अधिक वसा कम होती है और बेसल मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। ऐसे ही एक परीक्षण में, अधिक वजन वाली महिलाओं ने आठ सप्ताह तक (प्रति सप्ताह कम से कम पांच दिन) प्रतिदिन दो अंडे नाश्ते में खाए, जबकि पहले वे समान वजन और कैलोरी वाले बैगल खाती थीं। इससे उनका वजन 65% अधिक कम हुआ और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उनकी कमर का घेरा 83% अधिक कम हुआ। दोनों समूहों के प्लाज्मा में कुल कोलेस्ट्रॉल, एचडीएल और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के स्तर में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया।

अंडे की जर्दी में कोलीन भी पाया जाता है, जो लिवर की रक्षा करने में मदद करता है और सामान्य आहार की तुलना में वसा घटाने में सहायक होता है। कोलीन बीटाइन में परिवर्तित होता है और मिथाइलीकरण प्रक्रियाओं के लिए मिथाइल समूह प्रदान करता है। उत्तरी कैरोलिना विश्वविद्यालय-चैपल हिल के स्टीवन ज़ीसेल बताते हैं: “ऑक्सीडेटिव तनाव के संपर्क में आना सूजन का एक प्रबल कारण है। बीटाइन माइटोकॉन्ड्रिया के भीतर कोलीन से बनता है, और यह ऑक्सीकरण माइटोकॉन्ड्रिया की रेडॉक्स स्थिति में योगदान देता है।” बीटाइन का एक और प्रमुख स्रोत क्या है? पालक।

इस बात का श्रेय पोपाय को जाता है: पोपाय ने बिल्कुल सही कहा था। पालक शरीर की संरचना सुधारने के लिए बेहद फायदेमंद है।

पालक में पाए जाने वाले फाइटोएक्डीस्टेरॉइड्स (विशेष रूप से 20HE) को जब कल्चर (पेट्री डिश की तरह) में डाला जाता है, तो ये मानव मांसपेशियों के ऊतकों की वृद्धि दर को 20% तक बढ़ा देते हैं। अगर आपको वृद्धि में दिलचस्पी नहीं भी है, तो भी यह ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है। फाइटोएक्डीस्टेरॉइड्स संरचनात्मक रूप से कीटों के मोल्टिंग हार्मोन के समान होते हैं—आखिरकार, कीटों के मोल्टिंग हार्मोन खाने का एक किफायती तरीका मिल गया!—और ये दोनों प्रोटीन संश्लेषण और मांसपेशियों के प्रदर्शन को बढ़ाते हैं। यहां तक कि छोटे चूहों के पंजे भी मजबूत हो जाते हैं। महिलाओं के लिए अच्छी खबर यह है कि परीक्षण किए गए 20HE एक्डीस्टेरॉइड में कोई एंड्रोजेनिक गुण नहीं पाए गए हैं। दूसरे शब्दों में, इससे आपकी छाती पर बाल नहीं उगेंगे या कंठ नहीं उभरेगा।

मुख्य अध्ययन के लिए ज़िम्मेदार रटगर्स विश्वविद्यालय के शोधकर्ता, एक तरह से चेतावनी के तौर पर, इस बात पर ज़ोर देते हैं कि इस्तेमाल की गई खुराक के समान प्रभाव पाने के लिए प्रतिदिन 1 किलोग्राम (2.2 पाउंड) पालक

खाना होगा। परीक्षण में, मैंने पाया है कि कम मात्रा में भी इसका असर साफ़ तौर पर देखा जा सकता है। मैं नियमित रूप से प्रतिदिन दो से तीन कप पालक खाता हूँ, जो आपकी सोच से कम है, और प्रत्येक कप 81 ग्राम का होता है। दो कप, यानी 162 ग्राम, 1 किलोग्राम का लगभग 16% है। तीन कप, 1 किलोग्राम का लगभग 25% है। यदि अध्ययन के परिणाम खुराक पर निर्भर हैं, तो दो कप पालक से मांसपेशियों के रेशों के संश्लेषण में 3% और तीन कप से 5% की वृद्धि की उम्मीद की जा सकती है, साथ ही कार्बोहाइड्रेट चयापचय में वृद्धि का प्रभाव भी होगा। समय के साथ, यह प्रभाव काफ़ी महत्वपूर्ण है। यदि प्रभाव खुराक पर निर्भर नहीं है, बल्कि प्रतिदिन 1 किलोग्राम से कम खुराक पर शुरू होता है, तो संभव है कि 20% की वृद्धि 1 किलोग्राम से भी बहुत कम मात्रा में प्राप्त की जा सकती है। मुझे यह भी लगता है कि पालक से सीएएमपी बढ़ता है, लेकिन यह तो विशेषज्ञों के लिए ही शोध का विषय है।

अंत में, दालें प्रोटीन (अमीनो अम्ल) का एक समृद्ध और सस्ता स्रोत हैं, विशेष रूप से आइसोल्यूसीन और लाइसिन का। लाइसिन और आइसोल्यूसीन, जो एक शाखित-श्रृंखला अमीनो अम्ल (बीसीएए) है, दोनों ही मांसपेशियों की मरम्मत में अपनी भूमिका के लिए जाने जाते हैं, और आइसोल्यूसीन ग्लूकोज चयापचय पर अपने प्रभाव के लिए जाना जाता है।

क्या मुझे सब्जियों को केवल सूची में दी गई सब्जियों तक ही सीमित रखना होगा?

सब्जियों को केवल उन्हीं तक सीमित रखने की कोई आवश्यकता नहीं है जिनकी मैंने सूची दी है, लेकिन मैंने पाया है कि आप जितनी अधिक विविधता लाने की कोशिश करते हैं, आपके छोड़ने की संभावना उतनी ही बढ़ जाती है, क्योंकि खरीदारी से लेकर सफाई तक सब कुछ अधिक जटिल हो जाता है।

जैसा कि मैंने पहले भी कहा है, यह डाइट मज़ेदार होने के लिए नहीं बनाई गई है, भले ही ज़्यादातर लोग इसे पसंद करते हैं। यह असरदार होने के लिए बनाई गई है। मैंने जिन सब्जियों की सूची दी है, वे वे सब्जियां हैं जिन्हें बार-बार खाने पर मुझे सबसे आसानी से पचने योग्य लगीं। आप अपनी पसंद की कोई भी सब्जी डाल सकते हैं, लेकिन कैलोरी के लिए दालें शामिल करना न भूलें।

फूलगोभी एक ऐसी सब्जी है जिसे अक्सर नियम नंबर 1 (सफेद खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं) के कारण बेवजह फेंक दिया जाता है। आप जितनी चाहें उतनी फूलगोभी खा सकते हैं। इससे नकली मैश किए हुए आलू बनाना बहुत अच्छा रहता है। अन्यथा, सफेद खाद्य पदार्थों का सेवन न करने के नियम का पालन करें।

क्या डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ ठीक हैं?

डिब्बाबंद खाना बिल्कुल ठीक है। कोई दिक्कत नहीं। मेरी लगभग सारी सब्जियां या तो फ्रोजन (80%) हैं या डिब्बाबंद (20%)। मुझे डिब्बाबंद टूना, पानी में दाल और कटे हुए प्याज के साथ मिलाकर खाना बहुत पसंद है।

क्या मैं साबुत अनाज या स्टील-कट ओट्स खा सकता हूँ?

नहीं।

क्या मैं यह कर सकता हूँ यदि मैं लैक्टो-ओवो शाकाहारी हूँ?

दूध और अंडे से बना आहार ठीक है। मांस खाना ज़रूरी नहीं है, लेकिन इससे काम आसान हो जाता है। अंडे और दालें वज़न घटाने के लिए पर्याप्त हैं, लेकिन मैं ज़्यादातर दूध उत्पादों से परहेज़ करूँगा। पनीर एक अपवाद है। यह पाचन क्रिया में बाधा नहीं डालता और इसमें मौजूद उच्च केसिन मात्रा वसा घटाने में सहायक प्रतीत होती है।

एक पाठक ने अपनी प्रोटीन की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए अंडों के अलावा यवेस वेजी हॉट डॉग और इंस्टोन हाई-प्रोटीन पुडिंग का इस्तेमाल किया। अगर आप ब्राउन राइस प्रोटीन, साथ ही भांग या मटर प्रोटीन को पचा सकते हैं, तो ये विकल्प भी काम करेंगे। संभव हो तो, मैं सभी प्रकार के रिफाइंड सोया उत्पादों, जिनमें सोया दूध और आइसोलेटेड सोया प्रोटीन सप्लीमेंट्स शामिल हैं, के सेवन से बचने की सलाह देता हूँ। सोया और इसके विकल्पों के बारे में अधिक चेतावनियों के लिए "मीटलेस मशीन" अध्याय देखें।

क्या मैं साल्सा खा सकता हूँ?

साल्सा बहुत ही बढ़िया है, खासकर मक्के, फलियों वगैरह के साथ गाढ़ा और मध्यम तीखा साल्सा। मुझे सिर्फ अंडे का सफेद भाग बिल्कुल पसंद नहीं है, क्योंकि वो मुझे भी बहुत बोरिंग लगता है। इसीलिए मैं लगभग हमेशा पूरा अंडा ही खाती हूँ, लेकिन अगर आप दोनों विकल्पों में से किसी एक के ऊपर कुछ चम्मच साल्सा डाल दें, तो यह एक स्वादिष्ट छोटा भोजन बन जाता है। बस साल्सा और दाल को एक ही कटोरे में न डालें। मिश्रण से आपको उल्टी जैसा महसूस होगा, जैसे ऊँट बाल का गुच्छा निकाल रहा हो।

क्या मैं तले हुए खाद्य पदार्थ खा सकता हूँ?

इस आहार के लिए स्टर-फ्राई आदर्श है, साथ ही थाई व्यंजन भी जो इस पर निर्भर करते हैं। डीप-फ्राई से बचना चाहिए क्योंकि इसमें ब्रेडिंग होती है और कैलोरी के हिसाब से पोषक तत्वों की मात्रा कम होती है।

रिफ्राइड बीन्स बहुत कारगर साबित होती हैं, और 30 से अधिक स्लो-कार्ब डाइट फॉलो करने वालों ने इन्हें मुख्य आहार के रूप में इस्तेमाल करके प्रतिदिन एक पाउंड तक वजन कम किया है। पाठक डेविड सी. ने लगभग पूरी तरह से डिब्बाबंद रिफ्राइड बीन्स का इस्तेमाल करके 30 दिनों में 20 पाउंड वजन कम किया। अपने आखिरी अपडेट में, उन्होंने 42 पाउंड और उनकी पत्नी ने 36 पाउंड वजन कम किया था।

हालांकि, रिफाइड बीन्स में सोडियम की मात्रा बहुत अधिक होती है, एक कप में लगभग 45% दैनिक आवश्यकता होती है। यदि आपको उच्च रक्तचाप नहीं है, तो इससे शायद आपकी जान को कोई नुकसान न हो, लेकिन कोशिश करें कि कभी-कभी अन्य प्रकार की बीन्स भी खाएं या उन्हें मिलाकर खाएं। इससे शरीर में पानी जमा होने की समस्या कम होगी। सूजन अच्छी नहीं लगती, चाहे आपके शरीर में वसा कितनी भी कम क्यों न हो।

मुझे भी रिफाइड बीन्स बहुत पसंद हैं, लेकिन एक बार जब आपको इस डाइट की आदत हो जाए तो अलग-अलग तरह के व्यंजन खाने की कोशिश करें।

अगर मैं यात्रा कर रहा हूं और हवाई अड्डों पर खाना खा रहा हूं तो क्या होगा?

अगर आप एयरपोर्ट पर घूम रहे हैं और आपको कोई मैक्सिकन रेस्टोरेंट या ग्रिल नहीं मिल रहा है, तो किसी कियोस्क से कच्चे बादाम या अखरोट का एक पैकेट ले लें और बाकी यात्रा के दौरान स्टार्च न खाने का संकल्प लें। उस एक पैकेट में इतनी कैलोरी होती है कि आप दो से तीन छोटे "भोजन" कर सकते हैं और पूरे 12 घंटे आराम से बिता सकते हैं। ज़्यादातर एयरपोर्ट पर चिकन सलाद भी मिलता है (जैतून के तेल या सिरके के अलावा कोई और ड्रेसिंग न डालें) जिसे आप बादाम के साथ मिलाकर खा सकते हैं।

अगर मजबूरी हो तो, तय समय से भटकने के बजाय हल्की भूख को चुनें। अगर आप हमेशा तय समय पर ही खाते हैं, तो शायद आपको असली भूख लगे हुए कुछ साल हो गए हैं।

30 से अधिक देशों में इस आहार का पालन करने के बाद, मैं बिना किसी अपवाद के कह सकता हूं कि यात्रा नियमों को तोड़ने का कोई वैध बहाना नहीं है।

खाना पकाने में बिल्कुल अनाड़ी और पिछले पांच सालों से औसतन दिन में दो बार बाहर खाना खाने वाले व्यक्ति के तौर पर, रेस्टोरेंट में मिलने वाले स्लो-कार्ब सॉल्यूशन में सिर्फ आठ शब्द हैं:

मैं स्टार्च की जगह ज्यादा सब्जियां खाऊंगा।

अधिकांश स्थानों पर, भोजन के साथ परोसे जाने वाले चावल, रोटी या आलू के स्थान पर पालक या जो भी सब्जियां उपलब्ध हों, उन्हें शामिल करना एक सरल प्रक्रिया है। मेनू में "कोई बदलाव नहीं" लिखा है? कोई बात नहीं। बस कुछ और शब्द जोड़ दें और काम हो गया:

मैं स्टार्च की जगह ज्यादा सब्जियां खाऊंगा। अगर इसके लिए थोड़ा ज्यादा भुगतान करना पड़े तो कोई बात नहीं।

अगर यह तरीका काम न करे, तो हिम्मत जुटाकर स्टार्च वाली सब्ज़ी या दाल अलग से मंगवा लें। कुल मिलाकर, इस तरह से सब्ज़ी या दाल बदलने पर हर खाने पर औसतन 3 डॉलर से भी कम का अतिरिक्त खर्च आएगा, और अक्सर तो यह मुफ़्त भी होता है। इसे अपना मामूली पेट भरने का टैक्स समझें। अगर आप बाहर खाना खा

रहे हैं, तो आप 3 डॉलर अतिरिक्त खर्च कर सकते हैं, इसलिए कंजूसी में बड़ी गलती न करें। अगर आप इतना खर्च नहीं कर सकते, तो कॉफी या अखबार छोड़ दें ताकि आप खर्च कर सकें।

स्लो-कार्ब डाइट के लिए मैंने जो सबसे किफायती व्यंजन पाए हैं, वे हैं थाई और मैक्सिकन, जिनमें से बाद वाला हमें एरिक फोस्टर और उनकी चिपोटल® डाइट के अद्भुत सरल उदाहरण की ओर ले जाता है।

एरिक ने निम्नलिखित आहार का पालन करते हुए 10 महीने से भी कम समय में 91 पाउंड वजन कम किया और अपने शरीर में वसा का प्रतिशत 44% से घटाकर 23.8% कर लिया।

नाश्ता: एक कप कॉफी और एक अंडा (भुना हुआ या सख्त उबला हुआ) [मेरा मानना है कि अगर वह हर दिन एक अतिरिक्त अंडा भी खाता तो उसकी चर्बी काफी कम हो जाती।]

दोपहर का भोजन: फजीता बोल (मिर्च, प्याज, स्टेक, टमाटर साल्सा, हरी टमाटर साल्सा, पनीर, खट्टा क्रीम, ग्वाकामोल, रोमेन लेट्यूस)

रात का खाना: फजीता बोल (मिर्च, प्याज, स्टेक, टमाटर साल्सा, हरी टमाटर साल्सा, पनीर, खट्टा क्रीम, ग्वाकामोल, रोमेन लेट्यूस)

इस डाइट में प्रतिदिन लगभग 1,480 कैलोरी और 29 ग्राम फाइबर रहित कार्बोहाइड्रेट शामिल हैं। चिपोटल डाइट का पालन करने वाले एक अन्य व्यक्ति ब्रेंट ने 11 महीनों में 120 पाउंड वजन कम किया, जिससे उनका वजन 300 पाउंड से घटकर 180 पाउंड हो गया।

लेकिन क्या यह उबाऊ नहीं हो जाता? एरिक को पहले से ही आशंका थी कि ऐसा ही होगा:

सच कहूँ तो मुझे लगा था कि कुछ महीनों में मैं बरिटो से ऊब जाऊँगी, लेकिन ऐसा अभी तक नहीं हुआ है। भगवान का शुक्र है! डाइट शुरू करने से पहले चिपोटल मेरा पसंदीदा रेस्टोरेंट था। मैंने मेनू में कुछ बदलाव करके उसे लो-कार्ब बनाया, और उसका स्वाद बिल्कुल वैसा ही है जैसा कि बिना किसी बदलाव के होता।

वजन कम करना कोई सजा नहीं होनी चाहिए। यह असुविधाजनक भी नहीं होना चाहिए।

एक हफ्ते तक स्लो-कार्ब डाइट अपनाएं, आप फिर कभी पुरानी डाइट पर वापस नहीं जाएंगे।

वजन घटाने वाली दवाओं के बारे में क्या?

मैं कई शक्तिशाली थर्मोजेनिक्स की सिफारिश कर सकता था, लेकिन लत लगने, अंगों को नुकसान पहुंचने और कम ज्ञात पुरानी समस्याओं (जैसे कि साइनसाइटिस) की संभावना को देखते हुए यह उचित नहीं है।

मैंने जो सबसे प्रभावी और न्यूनतम दुष्प्रभाव वाला "स्टैक" पाया है, वह PAGG है, और इसका विस्तृत विवरण "द फोर हॉर्समेन" नामक अध्याय में दिया गया है।

क्या अधिक प्रोटीन का सेवन किडनी के लिए हानिकारक नहीं होता? अगर मुझे गठिया है तो क्या होगा?

सबसे पहले, मैं डॉक्टर नहीं हूं और न ही इंटरनेट पर डॉक्टर होने का दावा करता हूं। यदि आपको किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य समस्या है, तो किसी चिकित्सक से परामर्श लें। अब, आंकड़ों के मेरे विश्लेषण पर आते हैं:

यदि आपको कोई गंभीर पूर्व-मौजूदा स्वास्थ्य समस्या नहीं है, तो मेरे द्वारा बताई गई प्रोटीन की मात्रा आपको नुकसान नहीं पहुँचाएगी। प्रोटीन से गुर्दे को नुकसान पहुँचने के दावे का समर्थन करने वाला कोई ठोस प्रमाण नहीं है। इसे डॉ. माइकल ईड्स "एक मिथक" कहते हैं क्योंकि सबूतों की कमी के बावजूद यह मिथक खत्म होने का नाम ही नहीं लेता।

गठिया?

गाउट के लिए आमतौर पर प्यूरीन और प्रोटीन को जिम्मेदार ठहराया जाता है, इसलिए जिन लोगों को गाउट होता है, जैसे मेरी माँ, उन्हें कम प्रोटीन और कम दालों वाला आहार लेने की सलाह दी जाती है। मैं गैरी टाउब्स द्वारा वैज्ञानिक साहित्य की व्याख्या से सहमत हूँ, जिसके अनुसार फ्रक्टोज (और इसलिए सुक्रोज, टेबल शुगर) और अन्य कारक गाउट के कारण बनने की अधिक संभावना रखते हैं। कार्बोनेटेड पेय पदार्थों में मौजूद फॉस्फोरिक एसिड से भी बचना चाहिए।

मेरी माँ के यूरिक एसिड का स्तर स्लो-कार्ब डाइट पर सामान्य हो गया, जबकि उन्होंने प्रोटीन का सेवन काफी बढ़ा दिया था। डाइट के दौरान उन्होंने एलोप्यूरिनोल की कम खुराक लेना जारी रखा, और भोजन में ही एकमात्र बदलाव आया था।

हालांकि, आप अपने आहार या स्वयं के प्रयोगों के साथ जो कुछ भी करें, किसी चिकित्सक से परामर्श किए बिना दवा लेना बंद न करें या उसमें बदलाव न करें।

मेरी प्रगति रुक सी गई है—मुझे क्या करना चाहिए?

अगले कुछ पन्नों में चर्चा की गई पहली तीन गलतियाँ (देर से खाना खाना, पर्याप्त प्रोटीन न खाना, बहुत कम पानी पीना) इसके तीन सबसे आम कारण हैं।

फिर भी, प्रति माह शरीर की चर्बी में होने वाली कुल कमी समय के साथ स्वाभाविक रूप से घटती जाती है। आपकी मांसपेशियों में माइटोकॉन्ड्रिया की संख्या ही आपकी निरंतर चर्बी घटाने की दर को काफी हद तक निर्धारित करती है। लक्षित व्यायाम, यहाँ तक कि प्रति सप्ताह केवल 20 मिनट का व्यायाम भी, अक्सर रुकी हुई चर्बी घटाने की गति को दोगुना कर देता है, और ऐसा कम से कम दो से चार महीने तक होना चाहिए। सर्वोत्तम विकल्पों पर "मांसपेशियाँ बढ़ाना" अध्यायों में चर्चा की गई है।

सामान्य गलतियाँ और गलतफहमियाँ

इस खंड में बताई गई पहली तीन गलतियाँ 90% से अधिक समस्याओं को हल करती हैं, लेकिन बाकी गलतियाँ भी पढ़ने लायक हैं। बचाव का एक छोटा सा उपाय इलाज

[illegible]

[illegible] 1: [illegible]

[illegible]

12/27/08
[illegible] 245 [illegible].
1/30/09
[illegible] 228 [illegible].
3/1/09
[illegible] 222½ [illegible].
4/2/09
[illegible] 203¾ [illegible].

90 [illegible] = 41.5 [illegible]

[illegible]

18/10/2008–14/2/2009: [illegible]: 260 [illegible], [illegible]: 212 [illegible]

नाश्ता छोड़ दें, जागने के एक घंटे के भीतर खाना भूल जाएं, और आप असफल हो जाएंगे।

दूसरी गलती: पर्याप्त प्रोटीन का सेवन न करना

प्रत्येक भोजन में कम से कम 20 ग्राम प्रोटीन प्राप्त करें।

नाश्ते के समय यह बात सबसे ज़्यादा ज़रूरी है। नाश्ते में ली जाने वाली कैलोरी का कम से कम 40% प्रोटीन से प्राप्त करें। इससे कार्बोहाइड्रेट खाने की इच्छा कम होगी और शरीर में वसा का संतुलन नकारात्मक रहेगा। यहाँ तक कि 20% प्रोटीन—जो कि ज़्यादातर लोग नहीं खाते—भी काफ़ी नहीं है। पहला विकल्प: नाश्ते में दो से तीन अंडे खाएँ। दूसरा विकल्प: अगर इतना खाना मुश्किल हो, तो प्रोटीन से भरपूर अन्य खाद्य पदार्थ जैसे टर्की बेकन, ऑर्गेनिक बेकन, ऑर्गेनिक सॉसेज या पनीर खाएँ। तीसरा विकल्प: मेरे पिता की तरह बर्फ़ और पानी के साथ 30 ग्राम प्रोटीन शेक पिएँ।

शुरुआती कुछ दिनों तक आपको ऐसा लगेगा जैसे आप जबरदस्ती खाना खा रहे हैं, लेकिन फिर सब कुछ बदल जाएगा और आप बेहद अच्छा महसूस करेंगे। हर भोजन में कम से कम 20 ग्राम प्रोटीन जरूर लें, चाहे कुछ भी हो जाए।

इससे संबंधित समस्या: पर्याप्त भोजन न करना। भोजन की मात्रा या कैलोरी को सीमित करने की कोशिश न करें। पेट भरकर खाएं और स्वीकृत खाद्य पदार्थों को जितना चाहें उतना खाएं। यदि आप ऐसा नहीं करते हैं, तो या तो आपका चयापचय धीमा हो जाएगा या आप भोजन के बीच प्रतिबंधित खाद्य पदार्थों का सेवन करके धोखा देंगे।

क्रिस्टल का वजन कम नहीं हो रहा था और डाइट के दौरान वह चिड़चिड़ी हो रही थी। क्यों? क्योंकि वह दालों को नजरअंदाज कर रही थी और हरी सब्जियों पर ज्यादा ध्यान दे रही थी, जिसके परिणामस्वरूप उसे पर्याप्त कैलोरी नहीं मिल रही थी। अगर आप नियमों का पालन करते हैं तो कैलोरी गिनने की कोई जरूरत नहीं है, और एक नियम यह है: भरपूर मात्रा में दालें खाएं। एक बदलाव करने के बाद उसके परिणाम कई गुना बेहतर हो गए:

मैंने आपकी सलाह मानी और इस हफ्ते बीन्स को मुख्य सामग्री बनाया, और अब मेरे पास बहुत ज़्यादा ऊर्जा है और चिड़चिड़ापन भी काफी कम हो गया है। पहले दो हफ्तों तक मैंने सब्जियों को मुख्य सामग्री बनाया, साथ में थोड़ी सी बीन्स और मांस भी मिलाया। इस हफ्ते तो बस बीन्स ही बीन्स हैं... और मेरा वजन 10 पाउंड कम हो गया है। वाह!

तीसरी गलती: पर्याप्त पानी न पीना

वजन घटाने के लिए लिवर की इष्टतम कार्यप्रणाली सुनिश्चित करने हेतु, पर्याप्त मात्रा में पानी पीना आवश्यक है।

पानी का अपर्याप्त सेवन ("मुझे ज़्यादा पानी पीना पसंद नहीं है") महिलाओं में विशेष रूप से आम है। मेरी माँ का वज़न कम होना रुक गया था, और उनके पानी के सेवन को देखते हुए, मैंने उनसे कुछ गिलास और पानी पीने का आग्रह किया। उन्होंने तुरंत फिर से वज़न कम करना शुरू कर दिया और अगले सप्ताह में 3 पाउंड कम हो गए।

अपने चीट डे पर ज़्यादा पानी पीने का खास ध्यान रखें, क्योंकि कार्बोहाइड्रेट की अधिकता से पाचन तंत्र और मांसपेशियों में जमा ग्लाइकोजन की ओर पानी खिंचेगा। अगर आपको पर्याप्त पानी नहीं मिलेगा, तो सिरदर्द हो सकता है।

चौथी गलती: यह मानना कि आप खाना बना सकते हैं, खासकर यदि आप अविवाहित हैं।

एक वाक्य में: यदि आप सामान्यतः खाना नहीं बनाते हैं, तो पहले कुछ हफ्तों के लिए डिब्बाबंद और जमे हुए खाद्य पदार्थ ले लें।

अगर आपको खाना बनाना नहीं आता, तो खाना बनाने के लिए ज़रूरी चीज़ें न खरीदें। अगर आपने कभी ठीक से खाना बनाना नहीं सीखा है, तो जल्दी खराब होने वाली चीज़ें न खरीदें। बेवजह की उम्मीदें सिर्फ़ सड़े हुए खाने और निराशा का कारण बनेंगी। नीचे दी गई तस्वीर से पता चलता है कि मेरे फ्रिज में रखी ज़्यादातर प्याज़ों का क्या हाल होता है।

जैक और प्याज का डंठल

मेरी अलमारी में सूखी दाल के पैकेट रखे हैं जो अब छह महीने पुराने हो चुके हैं। क्यों? क्योंकि मुझे उन्हें उबालने और छानने में बहुत आलस आता है।

सरल रखें। पहले दो हफ्तों तक फ्रोजन और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करें। एक बार में एक ही आदत बदलें: पहले भोजन का चुनाव, फिर भोजन तैयार करना।

गलती #5: मासिक धर्म चक्र के साथ वजन मापने के समय का गलत मिलान (कुंवारे लोगों के लिए यह कोई समस्या नहीं है)

महिलाओं के शरीर में मासिक धर्म से ठीक पहले पानी की मात्रा अधिक होने की संभावना होती है। इसलिए, आहार शुरू करते समय और माप लेते समय इस बात का ध्यान रखें।

मासिक धर्म से 10 दिन पहले वजन मापने वाली मशीन पर नज़र न रखें। ये रीडिंग आपके मौजूदा वजन का सही अंदाज़ा नहीं देतीं। अगर आप डाइट प्लान का पूरी तरह पालन कर रही हैं, तो आपका वजन कम होगा। मासिक धर्म के बाद अपना पहला वजन (एक दिन बाद भी चलेगा) ही अपना "माहौल" मानें।

थोड़े समय के लिए पानी के स्तर में होने वाले उतार-चढ़ाव से निराश न हों। अपने मासिक धर्म के समय का ध्यान रखें ताकि आप गलती से यह निष्कर्ष न निकाल लें कि आहार कारगर नहीं है।

गलती #6: "डोमिनो फूड्स" का अत्यधिक सेवन: मेवे, छोले (गार्बान्ज़ो बीन्स), हम्मस, मूंगफली, मैकाडामिया

कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो तकनीकी रूप से इस डाइट में खाने के लिए ठीक हैं, लेकिन इन्हें खाने से अत्यधिक मात्रा में खाने की संभावना रहती है। मैं इन्हें "डोमिनो फूड्स" कहता हूँ, क्योंकि एक बार खाने से अक्सर अधिक मात्रा में खाने की आदत पड़ जाती है।

बादाम खाने में आसान होते हैं और इन्हें पौष्टिक बताकर आसानी से पचाया जा सकता है, लेकिन इनकी वजह से मेरा वज़न कम होना तीन बार रुक चुका है।
दुर्भाग्य से, एक कप बादाम में 824 कैलोरी होती हैं, जो बर्गर किंग के व्हॉपर (678 किलोकैलोरी) से 146 कैलोरी ज़्यादा हैं।

कुछ बादाम (5-10) खाना ठीक है, लेकिन कोई भी सिर्फ कुछ बादाम नहीं खाता है।

कैरो ने डोमिनो जैसे खाद्य पदार्थों से परहेज करना सीख लिया, लेकिन इस प्रक्रिया में उसने अपना कीमती समय गंवा दिया, जैसा कि दर्जनों अन्य लोगों ने भी किया है:

मैंने यह डाइट प्लान दोबारा शुरू कर दिया है। मैंने इसे शुरू तो किया था, लेकिन टिम के बताए तरीके से ठीक से फॉलो नहीं कर रही थी... मैंने मूंगफली खाना शुरू कर दिया था और छोले भी खा रही थी, फिर भी मेरा वजन कम नहीं हुआ, इसलिए मैंने सोचा कि अब गंभीरता से काम लेने का समय आ गया है। मैंने 5 दिन पहले इसे दोबारा शुरू किया और मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि टिम के बताए अनुसार प्लान को हूबहू फॉलो करके, बिना किसी बदलाव या अदला-बदली के, और अपनी खाने-पीने की आदतों और न खाने की चीजों के बारे में पूरी तरह से जागरूक होकर, मैंने 5 दिनों में 5 पाउंड वजन कम कर लिया है।

क्या आप सिर्फ एक कुकी या दो-तीन आलू के चिप्स ही खाएंगे?

अगर रसोई में इनमें से किसी का भी पैकेट रखा हो तो ऐसा नहीं होगा। आत्म-अनुशासन को ज़रूरत से ज़्यादा महत्व दिया जाता है और यह भरोसेमंद नहीं है। ऐसी कोई भी चीज़ न खाएं जिसमें मात्रा नियंत्रण की आवश्यकता हो। डोमिनो फूड्स को घर से बाहर और पहुंच से दूर रखें।

गलती #7: कृत्रिम (या "पूरी तरह से प्राकृतिक") मिठास का अत्यधिक सेवन, जिसमें एगेव नेक्टर भी शामिल है।

कैलोरी रहित होने के बावजूद, अधिकांश कृत्रिम और प्राकृतिक शर्करा विकल्प इंसुलिन स्राव को बढ़ाते हैं, हालांकि एस्पार्टेम (न्यूट्रास्वीट®) का इंसुलिन पर आश्चर्यजनक रूप से कम प्रभाव पड़ता है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप न्यूट्रास्वीट® का अधिक सेवन करें: इसे अक्सर एसेसल्फेम-के के साथ मिलाया जाता है, जिसके कई नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव होते हैं। कम कैलोरी और कैलोरी रहित दोनों प्रकार के स्वीटनर वजन बढ़ने से जुड़े हुए हैं। मैंने लगभग सभी को वजन घटाने में बाधा डालते हुए देखा है।

मुझे उपदेश देने की आदत मत है। मैं तो डाइट कोक की दीवानी हूँ। कुछ कर ही नहीं सकती।

प्रतिदिन 16 औंस तक कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने से वजन घटाने में कोई बाधा नहीं आती। मैंने और अन्य स्लो-कार्बोहाइड्रेट सेवन करने वालों ने पाया है कि 16 औंस से अधिक कार्बोहाइड्रेट का सेवन कम से कम 75% मामलों में वजन घटाने की प्रक्रिया को बाधित करता है।

चयापचय संबंधी विकारों में फ्रक्टोज की भूमिका के आधार पर, "पूरी तरह से प्राकृतिक" मिठास देने वाले पदार्थ संभवतः उच्च-फ्रक्टोज कॉर्न सिरप (एचएफसीएस) से भी ज्यादा हानिकारक होते हैं।

तथाकथित "शुगर-फ्री" स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ "गाढ़े सेब और नाशपाती के रस" जैसे मीठे पदार्थों से भरे होते हैं, जिनमें दो-तिहाई फ्रक्टोज होता है, और नवीनतम और सबसे अच्छे विकल्प तो इससे भी बदतर हैं। उदाहरण के लिए, कच्चे एगेव नेक्टर में 90% तक फ्रक्टोज होता है और इसमें परिष्कृत चीनी या एचएफसीएस की तुलना में कोई बेहतर एंटीऑक्सीडेंट तत्व नहीं होते हैं।

जहां तक हो सके मीठे पदार्थों का इस्तेमाल न करें। अगर यह बहुत मीठा है, तो इससे इंसुलिन का स्तर बढ़ सकता है या आपका मेटाबॉलिज्म बिगड़ सकता है। इसके बजाय दालचीनी और वेनिला जैसे मसालों और अर्क का प्रयोग करके देखें।

गलती #7: जिम में बहुत ज्यादा जाना

एक महिला स्लो-कार्ब डाइट फॉलो करने वाली ने लिखा:

मैं हफ्ते में 5 दिन जिम जाता हूँ, 2 घंटे ट्रेडमिल पर और हफ्ते में 2 बार एक घंटे स्पिन क्लास करता हूँ... मैं लगभग तीन महीने से ऐसा कर रहा हूँ। पहले 3 हफ्तों में मेरा लगभग 20 पाउंड वजन कम हुआ, लेकिन उसके बाद लगभग 7 पाउंड वजन फिर से बढ़ गया। मैं विभिन्न मांसपेशियों के लिए कई तरह के व्यायाम भी करता हूँ (हफ्ते में 2 बार, पैरों, कूल्हों, हाथों आदि के लिए)।

सात पाउंड वजन बढ़ना मांसपेशियों में वृद्धि हो सकती थी, जो अच्छी बात है, लेकिन वह जिम में प्रति सप्ताह 12 घंटे से अधिक समय बिता रही थी। मुझे संदेह था कि उसकी समस्या, जो मैंने दूसरों में भी देखी थी, अनियंत्रित ओवरट्रेनिंग और उससे संबंधित "इनाम" के रूप में खाने की आदत थी।

आपके विवरण के आधार पर, मुझे लगता है कि आप ज़रूरत से ज़्यादा व्यायाम कर रहे हैं और वास्तव में मांसपेशियां खो रहे हैं। इससे आपका बेसल मेटाबॉलिक रेट कम हो जाएगा और फिर वसा घटाने की प्रक्रिया रुक जाएगी। हफ्ते में 2-3 छोटे वेट ट्रेनिंग वर्कआउट के साथ डाइट प्लान आज़माएं [अगर आप व्यायाम करना चाहें; यह अनिवार्य नहीं है] और याद रखें कि सिर्फ वज़न ही नहीं, बल्कि शरीर में वसा का प्रतिशत भी ट्रैक करें।

हद से ज्यादा करने से न केवल कोई फायदा नहीं होगा, बल्कि यह आपकी प्रगति को उलट देगा, क्योंकि इससे अधिक खाने, स्पोर्ट्स ड्रिंक पीने और अन्य प्रकार की आत्म-विनाशकारी आदतें भी पैदा होती हैं।

MED को याद रखें। कम ही बेहतर है।

अध्याय नोट्स का अंत

3. विशेष रूप से यदि वसा के रूप में कैलोरी का 30% से कम सेवन किया जा रहा हो।

4. दवाओं और पर्यावरणीय विषाक्त पदार्थों के अवशेष अक्सर वसा में जमा हो जाते हैं, इसलिए जब आप खाद्य श्रृंखला में उच्च स्तर के पशु वसा, जैसे सूअर का मांस या गोमांस का सेवन कर रहे हों, तो अच्छी गुणवत्ता वाली वसा खरीदना बेहतर होगा। कारखाने में पाले गए बड़े जानवरों का मांस खाना हानिकारक हो सकता है।

5. मेरा सुझाव है कि करी से परहेज करें, क्योंकि चावल के बिना यह पेट खराब कर सकती है।

क्षति नियंत्रण

अधिक खाने पर मोटापा बढ़ने से रोकना

जीवन ही अपने आप में एक बेहतरीन मौज-मस्ती है।
— जूलिया चाइल्ड

डोनट्स एक स्वस्थ, संतुलित आहार का सामान्य हिस्सा हैं।
— ब्रुक स्मिथ, क्रिस्पी क्रीम की प्रवक्ता

मैं सैन फ्रांसिस्को के समोवर टी हाउस में अपनी पहली डेट पर था।

अगरबत्ती की खुशबू, हल्का-फुल्का वैश्विक संगीत और बारीकी से की गई ट्रैक लाइटिंग ने हमें ऐसा महसूस कराया जैसे हम किसी बौद्ध-प्रेरित 'लास्ट ड्रैगन' और किसी डच कॉफी शॉप के बीच कहीं हों। फिर, मानो किसी संकेत के साथ, हम दोनों ने शिजैंड्रा बेरी चाय का ऑर्डर दिया। इसका विवरण?

2000 साल पहले शेन नोंग ने सबसे पहले इस शक्तिशाली अमृत को "एडाप्टोजेनिक टॉनिक" के रूप में पहचाना था (यानी, यह आपको वह सब कुछ देता है जिसकी आपको आवश्यकता है: ऊर्जा, आराम, सुंदरता, यौन शक्ति)।

शुरुआत अच्छी रही।

कुछ हल्की-फुल्की नोकझोंक और हंसी-मजाक भरी बातों के बाद, मैंने अपनी पहल की।

"इसे लेकर परेशान मत होइए।"

मैंने अपने पर्स से एक इलेक्ट्रॉनिक फूड स्केल निकाला,6 जिसका इस्तेमाल मैं छोटी-मोटी चीजें रखने के लिए करता हूँ, और अपने सारे खाने को अलग-अलग करना शुरू कर दिया ताकि मैं हर टुकड़े का वजन कर सकूँ। यही तो अंत की शुरुआत थी।

आह, प्रेम... यह चंचल है और सीरियल किलर जैसे व्यवहार को पसंद नहीं करता।

लेकिन प्यार इंतज़ार कर सकता था। मेरे दिमाग में और भी बातें चल रही थीं।

यह मोटापा बढ़ाने के लिए 12 घंटे की मेरी कोशिश की शुरुआत थी, और यह मेरा दूसरा प्रयास था। पहला प्रयास, जिसमें मैंने घास खाने वाले मवेशियों के 10 पाउंड से अधिक वसायुक्त मांस के टुकड़े खाए थे, असफल रहा था। यानी, मैं उल्टी किए बिना केवल छह पाउंड ही खा पाया था, और मेरा वजन एक ग्राम भी नहीं बढ़ा था।

आप पूछेंगे कि आखिर मोटापा बढ़ाने की कोशिश क्यों की जाए?

क्योंकि मैं यह साबित करना चाहता था कि कैलोरी सेवन-कैलोरी व्यय मॉडल पूरी तरह से गलत या कम से कम अधूरा है। इसे साबित करने का सबसे आसान तरीका यह था कि मैं थोड़े समय में अत्यधिक मात्रा में कैलोरी का सेवन करूं और उसके बाद के प्रभावों को दर्ज करूं।

इस बार मेरा दृष्टिकोण अलग था।

उस शाम 11:43 बजे, दो मिनट शेष रहते हुए, मैंने बड़ी मुश्किल से नटर बटर का आखिरी पैकेट निगला। पिछली रात मैंने अपने लगभग 60,000 ट्विटर फॉलोअर्स से उनके पसंदीदा कैलोरी से भरपूर खाद्य पदार्थों के बारे में पूछा था, और मैंने उनमें से जितना संभव हो उतना खाने का संकल्प लिया था। मैं जो कुछ भी खाऊंगा या पिऊंगा, उसकी तस्वीर खींची जाएगी और उसे नापा या तोला जाएगा।

यहां बताया गया है कि इसका कुल योग कैसा है, गैर-भोजन संबंधी लेकिन महत्वपूर्ण घटनाओं को तारांकन चिह्न से दर्शाया गया है:

सुबह 11:45 बजे शुरू होगा
• 1 कप उबला हुआ पालक (30 किलो कैलोरी)
• एक बड़ी अजवाइन की डंडी पर 3 बड़े चम्मच बादाम का मक्खन (540 किलो कैलोरी)
• 2 बड़े चम्मच एथलेटिक ग्रीन्स को पानी में घोलें (86 किलो कैलोरी)
• चिकन करी सलाद, 195 ग्राम (लगभग 350 किलो कैलोरी)
कुल = 1,006 किलो कैलोरी
दोपहर 12:45 बजे
• अंगूर का रस (90 किलो कैलोरी)
• एक बड़े चम्मच दालचीनी के साथ बड़ी कॉफी (5 किलो कैलोरी)
• 2% वसा युक्त दूध, 315 मिलीलीटर (190 किलो कैलोरी)
• 2 बड़े चॉकलेट क्रोइसैन्ट, 168 ग्राम (638.4 किलो कैलोरी) कुल = 923.4 किलो कैलोरी
दोपहर 2:00 बजे
• सिट्रस कोम्बुचा, 16 औंस (60 किलो कैलोरी)
*दोपहर 2:15 बजे
• मल त्याग
• एजीजी (जिस पर बाद में चर्चा की जाएगी)
• मक्खन वसा और किण्वित कॉड लीवर

*3:00–3:20 अपराह्न
• 15 बार दोहराव x 3 सेट प्रत्येक:
1. बेंट रो
2. इंक्लाइन बेंच प्रेस
3. लेग प्रेस

दोपहर 3:30 बजे
• 1 क्वार्ट स्ट्रॉस क्रीम-टॉप ऑर्गेनिक होल मिल्क (600 किलो कैलोरी) *शाम के 4:00।
• प्रोबायोटिक्स
• 20 मिनट का बर्फीले पानी का स्नान

शाम 4:45 बजे
• क्विनोआ, 230 ग्राम (859 किलो कैलोरी)

शाम 5:55 बजे

• [illegible] [illegible] [illegible] (216 [illegible] [illegible])
• [illegible] [illegible] (30 [illegible] [illegible])
[illegible] = 246 [illegible] [illegible]
*[illegible] 6:20 [illegible]
• [illegible]

*[illegible] 6:45 [illegible]
• 40 [illegible] [illegible] [illegible] 30 [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 6:58 [illegible]
• [illegible] [illegible] [illegible], 33 [illegible] (116 [illegible] [illegible])
• [illegible], 30 [illegible] (90 [illegible] [illegible])
• [illegible] [illegible] [illegible] (71 [illegible] [illegible])
• [illegible], 8 [illegible] (30 [illegible] [illegible])
• [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible]), 12 [illegible] (175 [illegible] [illegible])
[illegible] = 482 [illegible] [illegible]
*[illegible] 9:30 [illegible]
• [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 40 [illegible] [illegible]

[illegible] 9:36 [illegible]
• [illegible] ([illegible], [illegible] [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]), 8 [illegible] ([illegible] 64 [illegible]) (1,249 [illegible] [illegible])
• 1 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], 5 [illegible] [illegible] (124 [illegible] [illegible])
• [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible], 59 [illegible] (140 [illegible] [illegible])
• [illegible] [illegible] (0 [illegible] [illegible])
[illegible] = 1,513 [illegible] [illegible]
[illegible] 10:37 [illegible]
• 2 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (86 [illegible] [illegible])

*[illegible] 10:40 [illegible]
• [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible])
• 60 [illegible] [illegible] [illegible]

*[illegible] 11:10 [illegible]
• [illegible]

[illegible] 11:37 [illegible]
• [illegible] [illegible], 40 [illegible] (189 [illegible] [illegible])
• [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (250 [illegible] [illegible])
[illegible] = 439 [illegible] [illegible]
[illegible] 2:15 [illegible]
• [illegible] [illegible] [illegible]/[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]... [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]... 12 [illegible] [illegible] 6,214.4 [illegible]

उस समय मेरे लीन मास और फैट मास को ध्यान में रखते हुए की गई बेसल मेटाबोलिक रेट (बीएमआर) गणनाओं के आधार पर, 24 घंटे के लिए मेरा बीएमआर लगभग 1,764.87 कैलोरी था, जिससे मेरा 12 घंटे का बीएमआर 882.4 कैलोरी हो जाएगा।

इसमें हमें दो चीजें और जोड़नी होंगी: 20 मिनट का मध्यम तीव्रता वाला वेट लिफ्टिंग सेशन (अधिकतम 80 कैलोरी, जिसका हम यहां उपयोग करेंगे) और पैदल चलना।

उस दौरान मैंने लगभग 16 समतल ब्लॉक और एक हल्का चढ़ाई वाला ब्लॉक चला, जिससे 1.4 मील की दूरी 2 मील प्रति घंटे की रफ्तार से तय करने और 168 पाउंड वजन के हिसाब से इस मामले में 110 कैलोरी से ज्यादा खर्च नहीं होती। इसके अलावा, मैंने जहां तक संभव हो, हिलने-डुलने और खड़े होने से परहेज किया, सिवाय कुछ देर के लिए किए गए एयर स्क्वैट्स के। बीस मिनट का भार उठाना + चलना = 190 कैलोरी। चलिए इसे 200 मान लेते हैं।

इस गणितीय गणना के अनुसार भी, मैंने मोटापे के अपने 12 घंटे के प्रयास में अपनी विश्रामकालीन चयापचय दर से 6.8 गुना अधिक ऊर्जा का उपभोग किया।

तो आखिर हुआ क्या? आइए मेरे शरीर में वसा और वजन के मापों पर एक नजर डालते हैं, जो बॉडीमेट्रिक्स अल्ट्रासाउंड डिवाइस का उपयोग करके लिए गए थे, और तीन अलग-अलग बार किए गए वजनों के औसत पर भी:

शनिवार, 29 अगस्त, 2009 (अत्यधिक खाने की सुबह): 169 पाउंड वजन पर 9.9% बॉडी फैट

सोमवार, 31 अगस्त, 2009 (48 घंटे बाद): 165 पाउंड वजन पर 9.6% बॉडी फैट

ये क्या बकवास है?

अब देखते हैं मैंने यह कैसे किया।

अत्यधिक भोजन करने की लुप्त कला

क्या आप थैंक्सगिविंग डिनर के लिए बैठ रहे हैं या क्रिसमस पर बटर कुकीज़ खाने के लिए?

ऐसा लगता है जैसे आपने हद से ज़्यादा खा लिया हो। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि बाद में आपको बहुत ज़्यादा पछतावा होगा और आपका वज़न बढ़ जाएगा। अगर आप पहले से योजना बना लें और थोड़ी-बहुत वैज्ञानिक जानकारी रखें, तो नुकसान को कम किया जा सकता है। मैं हर शनिवार को जो मन करता है वो खाती हूँ, और इस तरह ज़्यादा खाने के दौरान वज़न बढ़ने से रोकने के लिए मैं कुछ खास तरीके अपनाती हूँ।

सरल शब्दों में कहें तो हमारा लक्ष्य सीधा-सादा है: शरीर में जाने वाले अपशिष्ट पदार्थों का जितना हो सके उतना हिस्सा या तो मांसपेशियों के ऊतकों में चला जाए या फिर बिना अवशोषित हुए शरीर से बाहर निकल जाए।

मैं ऐसा तीन सिद्धांतों पर ध्यान केंद्रित करके करता हूँ:

सिद्धांत #1: इंसुलिन, जो एक भंडारण हार्मोन है, के स्राव को कम से कम करें।

रक्त शर्करा के स्तर में अचानक होने वाले उतार-चढ़ाव को कम करके इंसुलिन के स्राव को न्यूनतम किया जाता है:

1. सुनिश्चित करें कि दिन का आपका पहला भोजन अत्यधिक भोजन न हो। इसमें प्रोटीन (कम से कम 30 ग्राम) और अघुलनशील फाइबर (दालें इसके लिए उपयुक्त रहेंगी) की मात्रा अधिक रखें। प्रोटीन आपकी भूख को कम करेगा और अत्यधिक भोजन करने से रोकेगा। बाद में दस्त से बचाव के लिए फाइबर महत्वपूर्ण होगा। कुल मिलाकर, यह 300-500 कैलोरी का एक छोटा भोजन हो सकता है।

2. दूसरे भोजन से पहले, जो कि पहला जंक फूड है, अंगूर के रस में थोड़ी मात्रा में फ्रक्टोज (फल शर्करा) का सेवन करें। फ्रक्टोज की थोड़ी सी मात्रा भी रक्त शर्करा के स्तर को लगभग स्थिर कर देती है।7 मैं इसे पहले भोजन के समय भी ले सकता था, लेकिन मैं कॉफी के साथ अंगूर के रस में मौजूद नारिंगिन को मिलाकर लेना पसंद करता हूँ, क्योंकि इससे कैफीन का प्रभाव बढ़ जाता है।

3. इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाने वाले सप्लीमेंट्स का उपयोग करें: AGG (PAGG का एक भाग) और PAGG (अगले अध्याय में वर्णित)। इस अध्याय में उदाहरण के तौर पर दी गई खुराक काफी कम है, इसलिए मैंने केवल दो बार ही इसका सेवन किया। यदि मैं पूरी तरह से इसका सेवन करना चाहूँ, तो जागने पर PAGG की एक और खुराक लूँगा। इससे हल्के या गंभीर ग्लूकोज स्तर में वृद्धि के बावजूद अग्न्याशय द्वारा स्रावित इंसुलिन की मात्रा कम हो जाती है। इसे एक तरह की सुरक्षा समझें।

4. साइट्रिक जूस का सेवन करें, चाहे वह पानी में नींबू का रस निचोड़कर हो, भोजन पर नींबू का रस हो, या साइट्रस कोम्बुचा जैसा पेय हो जिसका मैंने सेवन किया था।

सिद्धांत #2: पाचन क्रिया की गति बढ़ाएं, यानी भोजन कितनी जल्दी पेट से बाहर निकलता है।

अत्यधिक भोजन करना एक दुर्लभ परिस्थिति है जिसमें मैं चाहता हूं कि भोजन (या उसका कुछ हिस्सा) मेरे पाचन तंत्र से इतनी तेजी से गुजर जाए कि उसके घटक ठीक से अवशोषित न हो सकें।

मैं मुख्य रूप से कैफीन और येरबा मेट चाय के सेवन से यह लक्ष्य प्राप्त करता हूँ, जिसमें थियोब्रोमाइन (डार्क चॉकलेट में पाया जाता है) और थियोफाइलिन (ग्रीन टी में पाया जाता है) जैसे अतिरिक्त उत्तेजक तत्व भी होते हैं। मैं सबसे अधिक जंक फूड वाले भोजन के साथ 100-200 मिलीग्राम कैफीन या 16 औंस ठंडा येरबा मेट पीता हूँ। मेरा पसंदीदा ग्रीन सप्लीमेंट, "एथलेटिक ग्रीन्स" (जिसका उल्लेख शेड्यूल में किया गया है) में कैफीन नहीं होता है, लेकिन यह भी मददगार होता है।

क्या यह वाकई काम करता है? स्वाद कलियों से लेकर शौचालय तक बिना ज्यादा भंडारण किए स्वादिष्ट चीज़ों को ले जाना?

कई लोगों ने मुझसे कहा है कि यह पूरी तरह से विज्ञान कथा है।

बहुत ज़्यादा जानकारी (TMI) की चेतावनी: मैं असहमत हूँ, और इसके पीछे ठोस कारण हैं। मेटा-अध्ययनों पर बहस करने के बजाय, मैंने सीधे अपने मल का वज़न किया। प्रोटोकॉल के दौरान और उसके बिना, भोजन की मात्रा बराबर थी। प्रोटोकॉल के दौरान = मल की मात्रा बहुत ज़्यादा (गाढ़ापन वही था, इसलिए फाइबर का महत्व) = कम अवशोषण = पेट पर कम चॉकलेट क्रोइसैन जमा होते हैं। सरल लेकिन असरदार? शायद। पहली मुलाकात में इस बारे में बात न करना ठीक है? बिल्कुल।

अब इस पूरी उथल-पुथल के सबसे दिलचस्प पहलुओं में से एक पर आते हैं: GLUT-4।

सिद्धांत #3: अत्यधिक सेवन के दौरान संक्षिप्त मांसपेशीय संकुचन में संलग्न रहें।

मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए, मेरे पसंदीदा विकल्प हैं एयर स्क्वैट्स, वॉल प्रेस (दीवार के सहारे ट्राइसेप्स एक्सटेंशन) और इलास्टिक बैंड के साथ चेस्ट पुल, क्योंकि ये तीनों ही पोर्टेबल हैं और इन्हें करने से मांसपेशियों को कोई नुकसान नहीं होता जिससे ट्रेनिंग में बाधा आए। इनमें से आखिरी दो एक्सरसाइज कोई भी कर सकता है, यहां तक कि जिन्हें चलने में दिक्कत होती है वे भी।

लेकिन भला आप खाने से कुछ मिनट पहले 60-90 सेकंड तक अजीबोगरीब व्यायाम क्यों करना चाहेंगे और आदर्श रूप से, खाने के लगभग 90 मिनट बाद फिर से ऐसा क्यों करना चाहेंगे?

संक्षिप्त उत्तर: क्योंकि यह मांसपेशियों की कोशिकाओं की सतह पर ग्लूकोज ट्रांसपोर्टर टाइप 4 (GLUT-4) लाता है, जिससे कैलोरी के प्रवाह के लिए अधिक द्वार खुल जाते हैं। इंसुलिन द्वारा वसा कोशिकाओं की सतह पर उसी GLUT-4 को सक्रिय करने से पहले मांसपेशियों के जितने अधिक द्वार खुलते हैं, उतना ही अधिक हम वसा के बजाय मांसपेशियों में जमा कर सकते हैं।

विस्तृत उत्तर:

GLUT-4 का गहन अध्ययन पिछले लगभग 15 वर्षों से किया जा रहा है, क्योंकि 1995 के आसपास यह स्पष्ट हो गया था कि व्यायाम और इंसुलिन अलग-अलग लेकिन परस्पर जुड़े सिग्नलिंग मार्गों के माध्यम से GLUT-4 को सक्रिय (स्थानांतरित) करते हैं। यह मेरे लिए रोमांचक था, क्योंकि इसका अर्थ यह था कि भोजन से प्रेरित इंसुलिन स्राव को रोकने के लिए व्यायाम का उपयोग संभव हो सकता है—जैविक प्रक्रिया को पहले से ही इस तरह से सक्रिय करना कि भोजन (ग्लूकोज) को प्राथमिकता से मांसपेशियों के ऊतकों तक पहुंचाया जा सके।

लेकिन कितना संकुचन पर्याप्त है? कम से कम जानवरों के मामले में तो यही पता चला है कि पहले जितना सोचा जाता था, उससे कहीं कम संकुचन की आवश्यकता होती है। चूहों पर किए गए एक रोचक जापानी अध्ययन में, उच्च-तीव्रता वाले आंतरायिक व्यायाम (एचआईटी) (20 सेकंड की दौड़ × 14 सेट, प्रत्येक सेट के बीच 10 सेकंड का आराम) की तुलना निम्न-तीव्रता वाले दीर्घकालिक व्यायाम (एलआईटी) (छह घंटे का निरंतर व्यायाम) से आठ दिनों तक की गई।

आश्चर्यजनक परिणाम? बोल्डिंग मैंने की है:

निष्कर्षतः, वर्तमान अध्ययन से पता चला है कि केवल 280 सेकंड तक चलने वाले 8 दिनों के एचआईटी ने चूहे की कंकाल की मांसपेशियों में GLUT-4 की मात्रा और अधिकतम ग्लूकोज परिवहन गतिविधि दोनों को एलआईटी [छह घंटे के सत्र के "कम तीव्रता वाले प्रशिक्षण") के बाद प्राप्त स्तर के समान स्तर तक बढ़ा दिया, जिसे GLUT-4 की मात्रा को अधिकतम रूप से बढ़ाने के लिए एक उपकरण माना जाता है।

नियंत्रण समूह की तुलना में, मांसपेशियों में GLUT-4 की मात्रा 280 सेकंड के HIT के साथ 83% और छह घंटे के LIT के साथ 91% तक बढ़ गई।

अब, ज़ाहिर है, पशु मॉडल से प्राप्त परिणाम हमेशा मनुष्यों पर सीधे लागू नहीं होते। लेकिन मैंने सोचा: क्या होगा अगर इसके लिए केवल 280 सेकंड ही काफी हों? इस विचार ने और भी कई सवाल खड़े कर दिए:

क्या हमें 280 सेकंड एक साथ ही प्राप्त करने होंगे, या उन्हें अलग-अलग समय पर प्राप्त किया जा सकता है?

क्या 280 सेकंड वाकई जादुई संख्या है, या इससे भी कम सेकंड समान प्रभाव उत्पन्न कर सकते हैं?

क्या यह मानना भी संभव है कि 60-90 सेकंड तक होने वाले मध्यम संकुचन का कोई सार्थक प्रभाव हो सकता है?

इन सवालों के जवाब खोजने के प्रयास में, मैंने तीन महाद्वीपों के कई शोधकर्ताओं से संपर्क किया, जिनमें एन आर्बर स्थित मिशिगन विश्वविद्यालय की मसल बायोलॉजी प्रयोगशाला के GLUT-4 विशेषज्ञ भी शामिल थे।

इसका संक्षिप्त उत्तर यह था: यह तर्कसंगत प्रतीत होता था।

सबसे महत्वपूर्ण शोध संबंधी जानकारी डॉ. ग्रेगरी डी. कार्टे और कात्सुहिको फुनाई से प्राप्त हुई:

व्यायाम का इंसुलिन-स्वतंत्र प्रभाव व्यायाम बंद करने के कुछ ही मिनटों बाद उलटना शुरू हो जाता है और अधिकांश या पूरी वृद्धि 1-4 घंटों के भीतर समाप्त हो जाती है। इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार एक अधिक स्थायी प्रभाव है जो अक्सर तीव्र व्यायाम के लगभग 2-4 घंटे बाद और 1-2 दिनों तक देखा जाता है।

मैंने मुख्य भोजन से ठीक पहले कुल 60-120 सेकंड के एयर स्क्वैट्स और वॉल ट्राइसेप एक्सटेंशन से शुरुआत की। अतिरिक्त प्रभाव के लिए, मैंने बाद में मुख्य भोजन समाप्त करने के लगभग डेढ़ घंटे बाद 60-90 सेकंड के लिए इन्हें

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]: Fàn hòu bǎi bù zǒu, néng huó dào jiǔ shí jiǔ [飯後百步走, 能活到九十九]. [illegible]

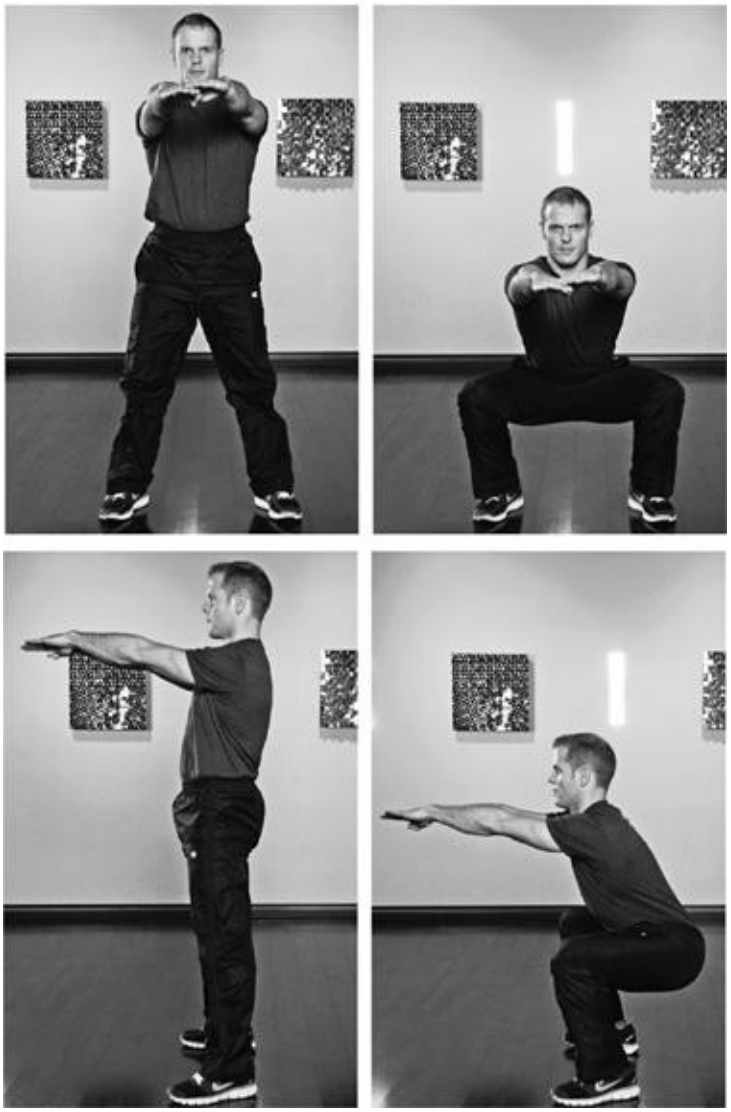
[illegible]

[illegible]

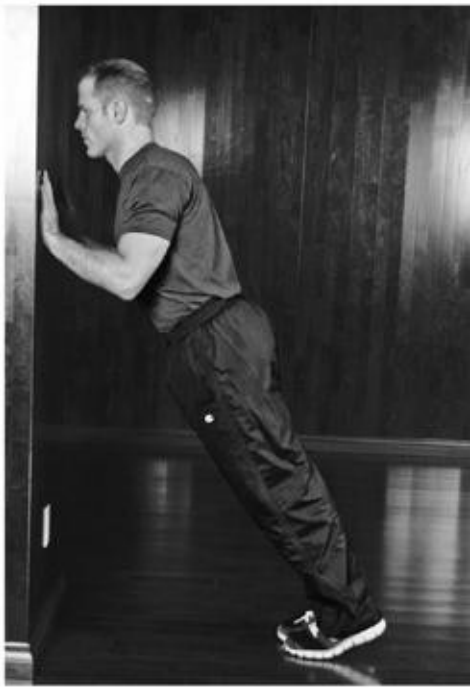
STALLING MANEUVERS: AIR SQUATS, WALL PRESSES, AND CHEST PULLS

[illegible]

Air Squats



Wall Presses



Chest Pulls

सिसस क्वाड्रैंगुलरिस (सीक्यू) भारत का एक स्वदेशी औषधीय पौधा है।

यह मुख्यधारा के सप्लीमेंट में एक नया नाम है, जिसे आमतौर पर जोड़ों की मरम्मत के लिए निर्धारित किया जाता है। जुलाई 2009 में, मैंने स्टैफ संक्रमण के कारण कोहनी की सर्जरी के बाद उच्च खुराक वाले CQ का प्रयोग किया। अप्रत्याशित रूप से, PAGG के साथ संयोजन में उपयोग किए जाने पर, इसके मोटापे-रोधी और मांसपेशियों के विकास (एनाबॉलिक) प्रभाव परस्पर क्रियाशील प्रतीत हुए। आयुर्वेदिक चिकित्सा और फ्रैक्चर की मरम्मत में इसके उपयोग पर दूसरी बार साहित्य समीक्षा करने पर, यह स्पष्ट हो गया कि अधिक भोजन के दौरान वसा बढ़ने से रोकने में इसके महत्वपूर्ण निहितार्थ हैं।

चीन के ग्रामीण इलाकों में, जहाँ मैंने CQ के साथ प्रयोग जारी रखा, अनिवार्य रूप से बैठकर भोजन करने के दौरान दिन में 3-5 बार, मिठाइयों के साथ भरपूर मात्रा में चावल का भोजन परोसा जाता था। यह वसा बढ़ाने के लिए एकदम उपयुक्त वातावरण था।

CQ ने मेरे एब्स को बरकरार रखा। 2.4 ग्राम (2,400 मिलीग्राम) की खुराक लेने के बाद, दिन में तीन बार भोजन से 30 मिनट पहले, कुल मिलाकर 7.2 ग्राम प्रतिदिन, मैंने वसा में उल्लेखनीय कमी और एनाबॉलिक प्रभाव देखे। क्या यही जादुई खुराक है? मेरा दुबला शरीर लगभग 160 पाउंड (72.7 किलोग्राम) था, इसलिए हो सकता है कि 45 मिलीग्राम प्रति पाउंड दुबले शरीर पर इसका असर शुरू हो जाए, या यह शरीर के वजन की परवाह किए बिना एक पूर्ण रूप से प्रभावी खुराक हो सकती है। जब तक इन उच्च खुराकों पर दीर्घकालिक दुष्प्रभावों का अध्ययन नहीं हो जाता, मैं प्रतिदिन 7.2 ग्राम से अधिक लेने की सलाह नहीं देता।

बीजिंग में, तीन सप्ताह तक पेकिंग पिग की तरह खाने के बाद।

जो लोग इसे वहन कर सकते हैं, उनके लिए मेरा मानना है कि अधिक भोजन करने पर अनावश्यक चर्बी बढ़ने को कम करने में CQ बहुत प्रभावी है। जब तक और अधिक मानव अध्ययन नहीं हो जाते, मैं इसका लगातार उपयोग करने की योजना नहीं बना रहा हूँ, लेकिन मैं इसे 8-12 सप्ताह के विकास चक्र के दौरान, आराम के दिनों में, या जोड़ों में मोच आने के बाद उपयोग करूँगा।

तीन सप्ताह की हमारी यात्रा के दौरान मेरे सहयात्रियों में से एक केविन रोज़ ने अफसोस जताते हुए कहा, "ग्लेन और मैं तो दिन-ब-दिन मोटे होते जा रहे थे, जबकि यह कमीना तगड़ा होता जा रहा था। ये क्या बकवास है?!"

मेरे एक मित्र, जो एक अनुभवी सीटीओ हैं, ने मुझे पीनट बटर आइसक्रीम और ब्राउनी के साथ सिस्सस क्वाड्रैंगुलरिस लेते हुए देखकर इसे आहार के लिए "मॉर्निंग-आफ्टर पिल" कहा।

CQ काम करता है।

INSIDE THE MICROBIOME: BALANCING BACTERIA FOR FAT-LOSS

[illegible]?

[illegible]

[illegible], [illegible] [illegible]: 10 [illegible] [illegible] [illegible] 10 [illegible] [illegible] [illegible]

खाद्य पदार्थ थे, जिनका सेवन प्रतिदिन किया जाता था। सांस्कृतिक रूप से ये खाद्य पदार्थ अलग-अलग थे, लेकिन इनमें पनीर, जापानी नाटो, केफिर, किमची (जिसे "किमची" भी लिखा जाता है), साउरक्रॉट और किण्वित मछली शामिल थे। बिना मीठा किया हुआ सादा दही और किण्वित कोम्बुचा चाय दो अन्य विकल्प हैं। किण्वित खाद्य पदार्थों में स्वस्थ बैक्टीरिया की उच्च मात्रा होती है और इन्हें आपके आहार का एक अनिवार्य हिस्सा माना जाना चाहिए। मैं नाश्ते से पहले हर सुबह पांच चम्मच साउरक्रॉट खाता हूँ और घर पर बने लगभग सभी व्यंजनों में किमची भी डालता हूँ। प्रोबायोटिक्स और प्रीबायोटिक्स पर विचार करें। प्रोबायोटिक्स बैक्टीरिया होते हैं। मैंने प्रशिक्षण के दौरान (अधिक भोजन के प्रभाव को कम करने के लिए) और एंटीबायोटिक्स लेने के बाद सेडोना लैब्स आईफ्लोरा प्रोबायोटिक्स का उपयोग किया है। प्रीबायोटिक्स किण्वन योग्य पदार्थ होते हैं जो बैक्टीरिया को बढ़ने और पनपने में मदद करते हैं। इस श्रेणी में, मैंने ऑर्गेनिक इनुलिन और फ्रक्टो-ओलिगोसैकेराइड्स (जिन्हें आमतौर पर FOS कहा जाता है) के साथ प्रयोग किया है। कई कारणों से, मैं इनुलिन को प्राथमिकता देता हूँ, जो मुझे पहले बताए गए एथलेटिक ग्रीन्स से मिलता है। इनुलिन चीनी की मिठास का लगभग 10% होता है, लेकिन फ्रक्टोज के विपरीत, यह इंसुलिन को प्रभावित नहीं करता है। साबुत खाद्य पदार्थों की श्रेणी में, लहसुन, लीक और चिकोरी सभी में इनुलिन या FOS की मात्रा अधिक होती है।

हालांकि यह शोध अभी प्रारंभिक अवस्था में है, लेकिन आहार में प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स को एक साथ शामिल करने से एलर्जी, बढ़ती उम्र, मोटापा और एड्स से लेकर टाइप 2 मधुमेह तक कई बीमारियों पर लाभकारी प्रभाव पड़ सकते हैं। GLUT-4 पर हमारे ध्यान को देखते हुए, मुझे एक संभावित लाभ विशेष रूप से रोचक लगा: इनुलिन और FOS दोनों कैल्शियम के अवशोषण में सुधार करते हैं, और कैल्शियम का अवशोषण संकुचन-निर्भर GLUT-4 के स्थानांतरण को बढ़ावा देता है!

यदि मोटापा कम करने वाले प्रभाव पर्याप्त नहीं थे, तो जीवाणु संतुलन को अपने "दूसरे मस्तिष्क" के समर्थन में एक महत्वपूर्ण कदम के रूप में मानें।

हममें से अधिकांश ने सेरोटोनिन के बारे में सुना है, जो एक व्यापक प्रभाव वाला न्यूरोट्रांसमीटर है और जिसकी कमी अवसाद से गहराई से जुड़ी हुई है। प्रोजैक और अन्य सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर (एसएसआरआई) सेरोटोनिन के प्रभाव को बढ़ाते हैं। हालांकि इसे "न्यूरोट्रांसमीटर" कहा जाता है, जिससे अधिकांश लोग मस्तिष्क की कल्पना करते हैं, वास्तव में केवल 5% सेरोटोनिन मस्तिष्क में पाया जाता है। शेष 95% आंत में बनता है, जिसे कभी-कभी इसी कारण से "दूसरा मस्तिष्क" भी कहा जाता है।

क्रोनिक थकान सिंड्रोम से पीड़ित 39 रोगियों पर किए गए एक यादृच्छिक, डबल-ब्लाइंड, प्लेसीबो-नियंत्रित अध्ययन में, लैक्टोबैसिलस कैसी स्ट्रेन शिरोटा को चिंता के लक्षणों को काफी हद तक कम करने में प्रभावी पाया गया। प्रोबायोटिक्स (बिफिडोबैक्टीरिया इसका एक उदाहरण है) को अवसाद के लिए एक प्रभावी वैकल्पिक उपचार के रूप में भी दिखाया गया है, क्योंकि इनमें साइटोकिन्स नामक सूजन पैदा करने वाले अणुओं को रोकने, ऑक्सीडेटिव तनाव को

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (www.fourhourbody.com/binge) [illegible]

[illegible] (www.fourhourbody.com/cq) [illegible]

[illegible] (www.athleticgreens.com) [illegible]

[illegible] (www.fourhourbody.com/cesto) [illegible]

[illegible] (www.nutritiondata.com) [illegible]

[illegible]-[illegible] (www.fourhourbody.com/thera): [illegible]

[illegible]-[illegible] (www.fourhourbody.com/minibands) - [illegible]

इस्तेमाल करते हैं। एक और बात, क्या आपको लगता है कि उम्र कोई बहाना है? लुई से पूछिए। उन्होंने 50 साल की उम्र में 920 पाउंड का स्क्वैट किया था।

अध्याय नोट्स का अंत

6. शुरुआत में ही काफी अजीब।

7. इस बारे में अधिक जानने के लिए "द ग्लूकोज स्विच" देखें।

8. यह सच है कि गैस्ट्रिक खाली होने की गति बढ़ाने से भोजन का ग्लाइसेमिक इंडेक्स बढ़ सकता है; इसलिए फ्रक्टोज की थोड़ी मात्रा से उस प्रतिक्रिया को कम करना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है।

9. इसी तरह की और तरकीबों के लिए, "द ग्लूकोज स्विच" देखें।

वजन घटाने के चार अगुआ

पैग

लहसुन के बिना तो मैं जीना ही नहीं चाहूंगा। — लुई डियाट, न्यूयॉर्क रिट्ज-कार्लटन के पहले शेफ डे कुज़ीन

ग्रीष्मकाल 2007, उत्तरी कैलिफोर्निया

गर्मी के मौसम में खाने-पीने की आवाज़ों के बीच धुएँ का गुबार हवा में फैल रहा था: हँसी, बीयर की बोतलों की खनक और तीन विशाल आउटडोर ग्रिलों पर पक रहे ट्राई-टिप स्टेक की ज़ोरदार आवाज़। सैन जोस के विलो ग्लेन में सब कुछ बढ़िया था, जहाँ मेरे माता-पिता मुझसे मिलने आए थे। मैं घर पर था, लेकिन वे एक खूबसूरत दोपहर में डाउनटाउन लिंकन एवेन्यू घूमने निकले थे, और इसी दौरान वे ला विला इटैलियन रेस्टोरेंट पहुँचे।

मेरे पिताजी कोने पर खड़े होकर ग्रिल पर हो रहे काम की तारीफ कर रहे थे, तभी एक दुबला-पतला बेघर आदमी उनके पास आकर खड़ा हो गया। एक-दो मिनट की खामोशी और मांस व चिमटे को घूरने के बाद, उस बेघर आदमी ने बातचीत शुरू की:

“तुम्हें पता है मैंने अपना सारा वजन कैसे कम किया? 100 पाउंड से भी ज्यादा?”

उस समय मेरे पिताजी की लंबाई 5 फीट 6 इंच और वजन लगभग 250 पाउंड था। कुछ सेकंड तक सन्नाटा छाया रहा, और मेरे पिताजी—मेरी इस हरकत से खुश और थोड़े उत्सुक भी थे—आखिरकार मान गए: "कैसे?"

“लहसुन। एक-एक कली। बस इतना ही आसान है।”

उस बेघर आदमी को कुछ नहीं चाहिए था और उसने कभी कुछ नहीं माँगा। वह बहुत नेक था। अपनी सलाह देने के बाद वह बस चला गया।

यह मुलाकात जितनी असामान्य थी, सच तो यह है कि मैं काफी समय से लहसुन पर शोध कर रहा था। बस यही एक आखिरी घटना थी जिसकी मुझे बहुत अधिक मात्रा में प्रयोग शुरू करने के लिए ज़रूरत थी। बेघर आदमी के योगदान ने मेरे नवीनतम मिश्रण को और भी बेहतर बना दिया।

लगभग 200 पाउंड वजन और 9% बॉडी फैट वाले एक सेमी-प्रोफेशनल एथलीट से मिली अंतिम प्रतिक्रिया प्रतिनिधि प्रतिक्रिया थी: "मैंने पिछले एक हफ्ते में 6 पाउंड फैट कम किया है। यह अविश्वसनीय है।"

लहसुन का एक घटक, एलिसिन, उस सप्लीमेंट स्टैक में गायब चौथा घटक प्रतीत हुआ जिसे मैं दो वर्षों से परिष्कृत कर रहा था: पीएजीजी।

पहले: ईसीए

1995 से 2000 तक, मैंने एफेड्रिन हाइड्रोक्लोराइड, कैफीन और एस्पिरिन से बने एक फैट-लॉस कॉकटेल का प्रयोग किया - जिसे प्रसिद्ध और शोध-सिद्ध "ईसीए" स्टैक के नाम से जाना जाता है। साइक्लिकल कीटोजेनिक डाइट के दौरान मैंने

इस मिश्रण का दिन में तीन बार इस्तेमाल किया और आठ सप्ताह से भी कम समय में पहली बार अपने पेट पर नसें उभरने लगीं।

एफेड्रिन हाइड्रोक्लोराइड: 20 मिलीग्राम

कैफीन: 200 मिलीग्राम

एस्पिरिन: 85 मिलीग्राम

जैव रसायन विज्ञान बिल्कुल सटीक था, और दर्जनों अध्ययनों ने इसके प्रभावों का समर्थन किया। यदि E = 1, C = 1, और A = 1 हो, तो तीनों का संयुक्त सहक्रियात्मक प्रभाव 1 + 1 + 1 = 6–10.10 होता है।

दुर्भाग्य से, ईसीए स्टैक मुफ्त नहीं है। इसके प्रभाव सुंदर और अनुमानित होते हैं, लेकिन इसकी कुछ कीमत चुकानी पड़ती है: दुष्प्रभाव।

इसके उत्तेजक प्रभावों के प्रति सहनशीलता11 जल्दी विकसित हो जाती है और इसका सेवन बंद करने से गंभीर सिरदर्द हो सकता है। इसके कारण होने वाले दर्द उत्तेजक पदार्थों के उपयोग की एक श्रृंखला को जन्म देते हैं। या तो लोग कभी भी ईसीए लेना बंद नहीं करते या वे पुरानी थकान से बचने के लिए समान रूप से शक्तिशाली दवाओं का सेवन करने लगते हैं। मुझे संदेह है कि ईसीए-प्रेरित एड्रेनल थकान से पीड़ित शक्ति और सहनशक्ति वाले एथलीटों की एक पूरी पीढ़ी है जो अब सामान्य दैनिक कार्यों के लिए उत्तेजक पदार्थों पर निर्भर है। मेरे कुछ परिचित 24 घंटों में 6-10 डबल एस्प्रेसो पीते हैं। उच्च खुराक में या उच्च आर्द्रता/उच्च ताप की स्थिति में उपयोग किए जाने पर, एफेड्रिन और एफेड्रा दोनों को हृदय गति रुकने और मृत्यु से भी जोड़ा गया है।

ईसीए के बाद मुझे इतने ज्यादा साइनस संक्रमण हुए कि मैंने स्टैनफोर्ड से प्रशिक्षित एक विशेषज्ञ से परामर्श लिया। उन्होंने मेरे मस्तिष्क के एमआरआई की समीक्षा करने के बाद बिना किसी संकोच के पूछा: "क्या आप बहुत अधिक कैफीन का सेवन करते हैं या अन्य उत्तेजक पदार्थ लेते हैं?" मेरी लगभग सभी साइनस नलिकाएं सूखे और जमे हुए पदार्थ से पूरी तरह अवरुद्ध थीं। वह इस बात से आश्चर्यचकित थीं कि मैं सुबह बिस्तर से उठ पाती थी।

उस समय से, मैंने धीरे-धीरे बढ़ते अंतराल के लिए उत्तेजक पदार्थों का सेवन बंद कर दिया, चाहे यह कितना भी कष्टदायी क्यों न हो, जब तक कि मेरे एड्रेनल ग्रंथि का बुनियादी कार्य फिर से स्थापित नहीं हो गया। यह स्पष्ट था कि वजन घटाने के लिए एक अलग, अधिक टिकाऊ तरीके की आवश्यकता थी।

मैं एक ऐसा नॉन-स्टिमुलेंट स्टैक ढूंढना चाहता था जो पूरी तरह से अलग-अलग तरीकों का इस्तेमाल करता हो।

बाद में: PAGG

इसका अंतिम परिणाम PAGG था।

पॉलिकोसैनॉल: 20–25 मिलीग्राम

अल्फा-लिपोइक एसिड: 100-300 मिलीग्राम (मैं प्रत्येक भोजन के साथ 300 मिलीग्राम लेता हूं, लेकिन कुछ लोगों को 100 मिलीग्राम से अधिक लेने पर एसिड रिफ्लक्स के लक्षण महसूस होते हैं)

ग्रीन टी फ्लेवनॉल्स (कम से कम 325 मिलीग्राम EGCG युक्त कैफीन रहित): 325 मिलीग्राम

लहसुन का अर्क: 200 मिलीग्राम

पीएजीजी का दैनिक सेवन भोजन और सोने से पहले के समय में किया जाता है, जिससे इस प्रकार का एक शेड्यूल बनता है:

नाश्ते से पहले: एजीजी

दोपहर के भोजन से पहले: एजीजी

रात के खाने से पहले: एजीजी

सोने से पहले: PAGG

AGG, PAGG में से पॉलीकोसानोल को घटाने पर प्राप्त होता है।

इस खुराक अनुसूची का पालन सप्ताह में छह दिन किया जाता है। प्रत्येक सप्ताह एक दिन का अवकाश लें और प्रत्येक दो महीने में एक सप्ताह का अवकाश लें। यह अवकाश अत्यंत महत्वपूर्ण है।

आइए अब हमारे नए किरदारों पर एक नजर डालते हैं।

पॉलिकोसानोल

पॉलिकोसैनॉल, जो पौधों के मोम, अक्सर गन्ने से प्राप्त मोम का अर्क है, PAGG स्टैक में सबसे विवादास्पद तत्व है। मैंने मूल रूप से एचडीएल कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल घटाने के लिए पॉलिकोसैनॉल की कम और अधिक मात्रा का प्रयोग किया था। बाद के अध्यायों में विस्तृत रूप से वर्णित चार सप्ताह के "गीक टू फ्रीक" प्रोजेक्ट के दौरान, मैंने इसे टाइम-रिलीज़ नियासिन, सोने से पहले एक संतरा और क्रोमियम पॉलिनिकोटिनेट (पिकोलिनेट नहीं) के साथ मिलाकर प्रयोग किया, जिससे मेरा कुल कोलेस्ट्रॉल 222 से घटकर 147 हो गया, जबकि एचडीएल लगभग दोगुना हो गया।

इसका एक सुखद दुष्प्रभाव भी हुआ: शरीर की चर्बी में अनपेक्षित लेकिन महत्वपूर्ण कमी आई। मैंने कई हफ्तों के आगे के परीक्षणों के दौरान पॉलीकोसैनॉल को अलग किया। कोलेस्ट्रॉल पर पॉलीकोसैनॉल के प्रभावों के बारे में शोध अध्ययन अभी तक निर्णायक नहीं हैं; अधिकांश अध्ययनों में इसका कोई प्रभाव नहीं दिखता। इसका कारण यह हो सकता है कि पॉलीकोसैनॉल की खुराक आधी रात से सुबह 4 बजे के बीच, जब कोलेस्ट्रॉल का उत्पादन चरम पर होता है, उससे पहले नहीं दी जाती। फिर भी, मेरे अनुभव और मेरे द्वारा प्रयोग किए गए नमूनों के आधार पर, पॉलीकोसैनॉल (सोने से पहले 10-25 मिलीग्राम) को PAGG (फिर AGG) के साथ मिलाने से, केवल AGG की तुलना में चर्बी घटाने में कहीं बेहतर परिणाम मिलते हैं। इसका परीक्षण तीन ब्रांडों और तीन खुराकों (10, 23 और 40 मिलीग्राम प्रति दिन) के साथ किया गया। मैंने पाया कि चर्बी

घटाने के लिए 23 मिलीग्राम प्रति दिन की खुराक सबसे उपयुक्त है, और इससे अधिक खुराक से कोई खास अतिरिक्त लाभ नहीं मिलता।

अल्फा-लिपोइक एसिड (ALA)

अल्फा-लिपोइक एसिड (एएलए) एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट और फ्री रेडिकल स्कैवेंजर है जो विटामिन सी और विटामिन ई को पुनर्जीवित करने; इंट्रासेलुलर ग्लूटाथियोन के स्तर को बहाल करने, जो एक महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट है और उम्र के साथ कम हो जाता है; और पारा जैसी जहरीली भारी धातुओं के उत्सर्जन को बढ़ाने में सिद्ध हुआ है।

इसका संश्लेषण और परीक्षण सर्वप्रथम 1970 के दशक में जीर्ण यकृत रोगों के उपचार के लिए किया गया था। अंतःशिरा के माध्यम से दी गई दवा से 79 में से 75 रोगियों में रोग की स्थिति में सुधार हुआ।

इसके प्रभावशाली प्रभावों को देखते हुए, एएलए की सबसे उल्लेखनीय विशेषता मनुष्यों में इसकी स्पष्ट रूप से विषैली न होना है।12 इसका NOAEL (नो ऑब्जर्वेबल एडवर्स इफेक्ट लेवल) 60 मिलीग्राम प्रति किलोग्राम शरीर के वजन के बराबर है, जिसका अर्थ है कि 150 पाउंड के व्यक्ति के लिए प्रतिदिन 4,091 मिलीग्राम तक की मात्रा सुरक्षित होगी। हमारी खुराक प्रतिदिन कुल 300-900 मिलीग्राम होगी।

हालांकि लिपोइक एसिड कुछ अंगों के मांस और सब्जियों में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है, जिनमें पालक और ब्रोकली शामिल हैं, लेकिन इसकी मात्रा बहुत कम होती है। मैं 30 मिलीग्राम लिपोइक एसिड के लिए 10 टन जिगर का सेवन नहीं करना चाहता था, इसलिए मैंने 1995 में सिंथेटिक अल्फा-लिपोइक एसिड का उपयोग शुरू किया।

मैंने ग्लूकोज के अवशोषण पर इसके प्रभावशाली प्रभाव और ट्राइग्लिसराइड उत्पादन में कमी के कारण एएलए लेना शुरू किया।

सबसे पहले, मैं अपने द्वारा ली गई कैलोरी (और सप्लीमेंट्स) के मांसपेशियों में अवशोषण को बढ़ाना चाहता था, और ALA एक बेहतरीन उपाय साबित हुआ। मांसपेशियों में अधिक कैलोरी अवशोषित होने का मतलब था कि कम कैलोरी वसा के रूप में जमा होगी और ताकत में तेजी से वृद्धि होगी।

एएलए आंशिक रूप से मांसपेशियों की कोशिका झिल्ली में GLUT-4 ग्लूकोज ट्रांसपोर्टरों को लाकर यह कार्य करता है। यह इंसुलिन की तरह कार्य करता है और इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाता है, इसलिए एएलए को एक "इंसुलिनो- मिमेटिक" के रूप में खोजा जा रहा है जिसका उपयोग टाइप 2 मधुमेह और मेटाबोलिक सिंड्रोम के इलाज में किया जा सकता है।

एएलए न केवल ग्लूकोज और पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है, बल्कि यह ट्राइग्लिसराइड अवरोधन और - अनुमानतः - वसा भंडारण को भी दर्शाता है।

बायोकेमिस्ट्री और बायोफिज़िक्स के अभिलेखागार में 2009 के एक लेख का यह सारांश इस बात को और भी पुष्ट करता है:

एलए [लाइपोइक एसिड] से उपचारित चूहों के यकृत में ग्लाइकोजन की मात्रा बढ़ी हुई पाई गई, जिससे पता चलता है कि आहार में मौजूद कार्बोहाइड्रेट लिपोजेनिक सब्सट्रेट बनने के बजाय ग्लाइकोजन के रूप में संग्रहित हो गए थे।

एक वाक्य में कहें तो, अल्फा-लाइपोइक एसिड हमारे उद्देश्यों के लिए इतना बेहतरीन क्यों है: एएलए आपको अपने द्वारा खाए गए कार्बोहाइड्रेट को वसा के बजाय मांसपेशियों या यकृत में संग्रहित करने में मदद करता है।

ग्रीन टी फ्लेवनॉल्स (ईजीसीजी)

एपिगैलोकेचिन गैलेट (ईजीसीजी) एक कैटेचिन और फ्लेवनॉल है जो हरी चाय में पाया जाता है।

इस पर यूवी किरणों से होने वाली त्वचा की क्षति के जोखिम को कम करने, कैंसर के विकास को रोकने और माइटोकॉन्ड्रियल ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने (एंटी- एजिंग) सहित कई प्रकार के अनुप्रयोगों के लिए शोध किया गया है।

मैंने कम चर्चित "ऑफ-लेबल" लाभों के लिए ग्रीन टी और EGCG का एक बार फिर परीक्षण किया। विशेष रूप से, शरीर के पुनर्गठन से संबंधित दो लाभ:

• एएलए की तरह ही, ईजीसीजी कंकाल की मांसपेशियों की कोशिकाओं की सतह पर GLUT-4 की भर्ती को बढ़ाता है। साथ ही, यह वसा कोशिकाओं में GLUT-4 की भर्ती को रोकता है। दूसरे शब्दों में, यह अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट को शरीर में वसा के रूप में जमा होने से रोकता है और उन्हें प्राथमिकता से मांसपेशियों की कोशिकाओं की ओर मोड़ देता है।

• ऐसा प्रतीत होता है कि EGCG परिपक्व वसा कोशिकाओं में प्रोग्राम्ड सेल डेथ (एपॉप्टोसिस) को बढ़ाता है। इसका मतलब है कि ये आसानी से नष्ट न होने वाली कोशिकाएं आत्महत्या कर लेती हैं। लोगों द्वारा आसानी से वसा का पुनः संचय होने का कारण एक प्रकार की "वसा स्मृति" है (वसा कोशिकाओं का आकार घटता है, लेकिन उनकी संख्या नहीं), जो EGCG को उन लोगों में होने वाले भयानक वसा संचय को रोकने के लिए एक आकर्षक विकल्प बनाती है जो डाइटिंग के दौरान अक्सर परेशानी का सामना करते हैं। बेहद उपयोगी और महत्वपूर्ण।

मानव अध्ययनों से पता चला है कि EGCG की मात्र 150 मिलीग्राम की एक खुराक से भी कुछ हद तक वसा कम हो सकती है, लेकिन हम प्रतिदिन तीन से चार बार 325 मिलीग्राम की खुराक का लक्ष्य रखेंगे, क्योंकि 150 से 200 पाउंड के वजन वाले जिन लोगों पर मैंने काम किया है, उनमें 900 से 1100 मिलीग्राम प्रति दिन की खुराक पर वसा कम होने के परिणाम "हॉकी-स्टिक" की तरह बदलते हैं - यानी धीरे-धीरे बढ़ने से लेकर तेजी से बढ़ने तक। मैं कैफीन रहित ग्रीन टी

एक्सट्रैक्ट की गोलियों का सुझाव देता हूं, जब तक कि आप बहुत ज्यादा वजन और बेचैनी महसूस न करना चाहें। चाय की पत्तियों का उपयोग करना और बार-बार कप भरकर चाय बनाना बहुत सटीक नहीं है और इसमें कैफीन की मात्रा भी बहुत अधिक होती है।

यदि आप कैंसर का इलाज करा रहे हैं, तो EGCG का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें, क्योंकि यह कुछ दवाओं (उदाहरण के लिए, एस्ट्रोजन विरोधी टैमोक्सिफेन) के प्रभाव को बढ़ा सकता है, जबकि अन्य दवाओं, जैसे कि वेलकेड®, जिनसे यह जुड़ता है, के प्रभाव को कम कर सकता है। 13 यदि आप मल्टीपल मायलोमा या मेंटल सेल लिंफोमा का इलाज करा रहे हैं, तो भी EGCG से बचें।

लहसुन का अर्क (एलिसिन क्षमता, एस-एलिल सिस्टीन)

लहसुन के अर्क और इसके घटकों का उपयोग कोलेस्ट्रॉल प्रबंधन से लेकर घातक एमआरएसए स्टैफ संक्रमण को रोकने तक के अनुप्रयोगों में किया जाता रहा है।

अजीब बात है कि परीक्षण में शामिल लोगों और मुझे एलिसिन की अपेक्षाकृत उच्च खुराक देने वाले अर्क से सबसे अच्छे वसा-हानि परिणाम मिले हैं। एलिसिन, यदि स्थिर रूप में दिया जाए, तो वसा के पुनः संचय को रोकने की क्षमता रखता है। हमारे परिणाम "अजीब" क्यों थे, इसका कारण "स्थिर रूप" से संबंधित है। अधिकांश शोध बताते हैं कि लहसुन की कलियों से निकालने के छह दिन बाद एलिसिन की जैव उपलब्धता लगभग शून्य होनी चाहिए, विशेष रूप से पेट के अम्ल के संपर्क में आने के बाद। हमारे भ्रामक परिणाम अन्य कार्बनिक घटकों के संयोजन के कारण हो सकते हैं, विशेष रूप से एलिसिन के एक अग्रदूत: एस-एलिल सिस्टीन (एलिन)। एस-एलिल सिस्टीन उत्कृष्ट मौखिक जैव उपलब्धता प्रदर्शित करता है, बड़े स्तनधारियों में लगभग 100%।14

जब तक आगे के शोध से कोई और निष्कर्ष नहीं निकलता, मैं सुझाव देता हूं कि उच्च एलिसिन क्षमता वाले पुराने लहसुन के अर्क (एजीई) का उपयोग किया जाए जिसमें एस-एलिल सिस्टीन सहित सभी घटक भाग शामिल हों।

मैंने लौंग को चबाकर देखा है, और यह पाचन तंत्र के लिए अच्छा नहीं है। अगर आप संपूर्ण आहार अपना रहे हैं, तो पेट की समस्याओं से बचने के लिए इसे खाना पकाने में इस्तेमाल करें।

सटीकता और सुविधा के लिए, मैं खुराक के अपने लक्ष्य स्तर तक पहुंचने के लिए सप्लीमेंट्स का उपयोग करता हूं, और उस स्तर से ऊपर स्वादिष्ट (लेकिन आवश्यक नहीं) सुरक्षा के लिए भोजन में अतिरिक्त लहसुन का उपयोग करता हूं।

चेतावनी

PAGG का उपयोग करते समय बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन का पर्याप्त सेवन सुनिश्चित करें और यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या (जैसे उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, मधुमेह) है या आप कोई दवा ले रहे हैं, तो उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श लें। विशेष रूप से, रक्त पतला करने वाली दवाएं (जैसे वारफेरिन, एस्पिरिन आदि), थायरॉइड की दवाएं, या क्लोज़ापाइन जैसी चिंता-रोधी दवाएं।

यदि आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं, तो PAGG का उपयोग न करें। रक्त पतला करने वाले यौगिक शिशुओं के लिए उपयुक्त नहीं हैं।
उपकरण और तरकीबें
मैं वर्तमान में निम्नलिखित उत्पादों का उपयोग करता हूँ। इनमें से किसी में भी मेरा कोई वित्तीय हित नहीं है:
विटामिन शॉप—एलिसिन 6000 लहसुन, 650 मिलीग्राम, 100 कैपलेट (www.fourhourbody.com/garlic)
मेगा ग्रीन टी एक्सट्रेक्ट (कैफीन रहित), 725 मिलीग्राम, 100 कैप्सूल (www.fourhourbody.com/greentea)
विटामिन शॉप—अल्फा-लाइपोइक एसिड, 300 मिलीग्राम, 60 कैप्सूल (www.fourhourbody.com/ala)
नेचर्स लाइफ—पॉलिकोसानोल, 60 गोलियां (www.fourhourbody.com/policosanol)

अध्याय नोट्स का अंत

10. एफेड्रिन सीएएमपी के स्तर को बढ़ाता है, कैफीन सीएएमपी के टूटने को धीमा करता है, और एस्पिरिन प्रोस्टाग्लैंडिन उत्पादन को रोककर बढ़े हुए सीएएमपी स्तर को बनाए रखने में और मदद करता है।

11. बिना डॉक्टरी सलाह के मिलने वाली दवाओं में, इफेड्रिन को आमतौर पर गुआफेनेसिन (एक कफ निस्सारक) के साथ मिलाया जाता है, क्योंकि अन्यथा इसे बुनियादी प्रयोगशाला सामग्रियों के साथ मिलाकर मेथम्फेटामाइन बनाया जा सकता है।

12. इंसुलिन ऑटोइम्यून सिंड्रोम (आईएएस) के प्रति संवेदनशील लोगों को छोड़कर।

13. यदि आप पुरुष बॉडीबिल्डर हैं, तो टैमोक्सिफेन का यह प्रभाव आपके लिए अच्छा हो सकता है, लेकिन अपने एचडीएल पर नज़र रखें, जो तेज़ी से गिर सकता है।

14. हालांकि एस-एलिल सिस्टीन (एसएसी) एक ऐसा अणु है जो आसानी से रक्तप्रवाह में प्रवेश कर जाता है और मधुमेह में ग्लाइकेशन और मुक्त कणों से होने वाले नुकसान को कम करने में सहायक माना जाता है, फिर भी इसे लिपिड परिवर्तन या वसा-हानि के लिए एकमात्र जिम्मेदार घटक कहना जल्दबाजी होगी। वसा-हानि लहसुन में मौजूद कई सहक्रियात्मक यौगिकों के कारण भी हो सकती है जो चरण I और II विषहरण एंजाइमों को सक्रिय करते हैं।

□□□□□□

हिमयुग

तापमान पर महारत हासिल करना ताकि वजन को नियंत्रित किया जा सके

मुझे यह मत कहो कि यह असंभव है, मुझे बताओ कि तुम यह नहीं कर सकते। मुझे बताओ कि यह कभी नहीं हुआ है... हम वास्तव में केवल मैक्सवेल के समीकरण, न्यूटन के तीन नियम, सापेक्षता के दो सिद्धांत और आवर्त सारणी को ही जानते हैं। बस यही सत्य है। बाकी सब मनुष्य के बनाए नियम हैं।
— डीन कामेन, सेगवे के आविष्कारक और राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी पदक और लेमेल्सन-एमआईटी पुरस्कार के विजेता

“माइकल फेल्प्स प्रतिदिन 12,000 कैलोरी का सेवन करते हैं…”

कमरे के दूसरी तरफ से रे क्रोनिस को बस इतना ही सुनाई दिया। उसने स्प्रेडशीट से अपनी नज़रें उठाईं और टीवी को पॉज़ करने के लिए टिवो की तरफ हाथ बढ़ाया।

बारह हजार कैलोरी।

रे क्रोनिस लगभग 15 वर्षों तक नासा में एक उच्च पदस्थ पदार्थ वैज्ञानिक रहे थे, और उनकी विशेषज्ञता में जैवभौतिकी और विश्लेषणात्मक रसायन विज्ञान शामिल थे। वे मिशन संचालन में शामिल रहे थे और उन्होंने ऐसे शोध देखे थे - बल्कि उन्हें तैयार करने में मदद की थी - जो दशकों तक जनता के सामने नहीं आ पाते।

लेकिन आधी जिंदगी कंप्यूटर के पीछे बिताने का असर दिखने लगा था। हर साल धीरे-धीरे बढ़ता हुआ दो से चार पाउंड वजन, 5 फीट 9 इंच की ऊंचाई पर 230 पाउंड तक पहुंच गया था।

अब रे क्रोनिस का वजन काफी बेहतर होकर 209 पाउंड हो गया था। वह अपने सामने एक स्प्रेडशीट लिए और रुकी हुई टीवी स्क्रीन पर नज़रें गड़ाए बैठा था। उसे अभी भी 30 पाउंड से अधिक वजन कम करना था। मौजूदा रफ्तार से उसे कम करने में कम से कम 18-24 सप्ताह लगेंगे।

इस स्प्रेडशीट को इस समस्या को हल करने के लिए बनाया गया था, जिसमें उन सभी मानवीय गतिविधियों की तुलना की गई थी जिन्हें वह अलग कर सकता था, और प्रत्येक गतिविधि से उसके वजन के अनुसार प्रति घंटे खर्च होने वाली कैलोरी की मात्रा का पता लगाया गया था। वह मोटापे से तंग आ चुका था और उम्मीद कर रहा था कि ये आंकड़े उसे कोई त्वरित समाधान प्रदान करेंगे। लेकिन इसके बजाय, इन आंकड़ों ने एक निराशाजनक तस्वीर पेश की: अगर वह 26.2 मील की मैराथन भी दौड़ता, तो भी वह केवल लगभग 2,600 कैलोरी या लगभग ¾ पाउंड वसा ही जला पाता।

फेल्प्स प्रतिदिन 9,000 अतिरिक्त कैलोरी कैसे खा सकता था? रे ने कॉलम पर उंगली फेरते हुए कुछ नोट्स लिखे और कैलकुलेटर का सहारा लिया। यह बात समझ से परे थी।

“फेल्प्स को अपनी आराम की चयापचय दर (आरएमआर) से कहीं अधिक कैलोरी जलाने के लिए, यह ध्यान में रखते हुए कि मेरे सामने गणनाएँ थीं, और प्रतिस्पर्धी

तैराकी की दर लगभग 860 कैलोरी प्रति घंटा है, उन्हें हर दिन 10 घंटे से अधिक लगातार बटरफ्लाई तैराकी करनी होगी। वह भी ऐसा नहीं कर सकते।”

तो आखिर चल क्या रहा था? क्या फेल्प्स अपने ओलंपिक अभियान के दौरान पत्रकारों को गलत जानकारी दे रहे थे? क्या वे उन प्रतियोगियों को नुकसान पहुंचा रहे थे जो साक्षात्कारों के आधार पर उनकी नकल करने की मूर्खता कर रहे थे?

भौतिकी के नियम लागू नहीं हुए।

फिर, एक पल में, स्प्रेडशीट पर रुकते हुए, 15 वर्षों की निराशा के बाद, सब कुछ एकदम स्पष्ट हो गया:

“यह पानी का ऊष्मीय भार था। पानी हवा की तुलना में 24 गुना अधिक ऊष्मीय चालक होता है। फेल्प्स दिन में तीन या चार घंटे पानी में बिताते हैं।”

इसका असर वैसा ही था जैसे गर्म कॉफी को सिरेमिक मग के बजाय धातु के कप में डाला जाए; धातु के कप से कैलोरी (ऊष्मा) बहुत तेजी से निकलती है। रे ने इस नए कारक को ध्यान में रखते हुए गणना की, और आश्चर्यजनक रूप से, परिणाम सही निकला।

इसके बाद के छह हफ्तों में, 27 अक्टूबर के सप्ताहांत से लेकर 5 दिसंबर तक, उन्होंने 28.6 पाउंड वसा कम कर ली और फिर कभी उसे दोबारा नहीं बढ़ाया।

खेल का रुख बदल गया था।

ठंड के संपर्क में आए बिना पहले 12 सप्ताह बनाम ठंड के संपर्क में आए बाद के 6 सप्ताह।

नासा से एवरेस्ट तक: चयापचय समीकरण को सही करना

यह बात अविश्वसनीय लग रही थी। इसलिए, किसी भी अच्छे वैज्ञानिक की तरह, रे ने खुद को गलत साबित करने की कोशिश की।

जिन अध्ययनों और विज्ञान की उन्होंने समीक्षा की, उनमें उन्हें सबसे ज्यादा चौंकाने वाली बात यह नहीं थी कि उनके निष्कर्षों का खंडन करने वाले सबूत मौजूद थे, बल्कि वसा घटाने में एक कारक के रूप में गर्मी की लगभग पूरी तरह से अनदेखी थी।

साहित्य में प्रचलित सामान्य समीकरण सरल था: वजन में कमी या वृद्धि = कैलोरी सेवन – कैलोरी व्यय। △वजन = कैलोरी सेवन – कैलोरी व्यय।

समस्या यह नहीं थी।

समस्या यह थी कि कैलोरी व्यय (कैलोरी-आउट) के लिए प्रत्येक सारणी तुरंत गतिविधि स्तर पर केंद्रित हो जाती थी। ऊष्मागतिकी—ऊष्मागतिकी—से किसी तरह ऊष्मा का महत्व ही समाप्त हो गया था। रे की अंतरिक्ष शटल और वायुमंडलीय पुनःप्रवेश की दुनिया में, ऊष्मा ही सर्वोपरि थी। ऊष्मागतिकी के नियमों का हवाला वे लोग दे रहे थे जो उन्हें समझते ही नहीं थे। उदाहरण के लिए, पहले नियम को ही लें। सरल शब्दों में:

ऊर्जा को न तो बनाया जा सकता है और न ही नष्ट किया जा सकता है। यह केवल अपना रूप बदल सकती है।

गलत बयान देने वालों ने ग्रहण की गई कैलोरी के रूप परिवर्तन के तरीकों को सीमित कर दिया था। उन्होंने व्यायाम और भंडारण को ही एकमात्र विकल्प माना था। वास्तव में, मानव शरीर एक खुला ऊष्मागतिक तंत्र है और इसमें कई अन्य विकल्प भी मौजूद हैं। रे का उस समय का 209 पाउंड का मांसल शरीर अपने वातावरण के साथ ऊर्जा का आदान-प्रदान कार्य (व्यायाम), ऊष्मा या पदार्थ (उत्सर्जन) के रूप में कर सकता था।

मैराथन दौड़ने से 2,600 कैलोरी बर्न हो सकती हैं, लेकिन अगर थर्मल लोड को ध्यान में रखा जाए तो 82°F तापमान वाले पूल में चार घंटे तक व्यायाम करने से अतिरिक्त 4,000 कैलोरी तक बर्न हो सकती हैं।

रे के दोस्त स्कॉट पाराज़िन्स्की जैसे लोग स्पैम और अन्य उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों के डिब्बे पर डिब्बे कैसे खा सकते थे? स्कॉट एक डॉक्टर और पूर्व अंतरिक्ष यात्री थे, जिन्होंने दो बार एवरेस्ट पर चढ़ने का प्रयास किया था और हर बार उनका वजन लगभग 25 पाउंड कम हो गया था। दूसरी बार चढ़ाई में वे सफल रहे। उनके दल ने अत्यधिक वजन कम होने से बचने के लिए चर्बी और मक्खन की छड़ें खाईं। केवल चढ़ाई के परिश्रम से ही इतनी कैलोरी की खपत नहीं हुई थी, बल्कि 5,000 कैलोरी की कमी हुई थी। यह ठंड के कारण था। बहुत ज़्यादा ठंड।

इसलिए रे ने खुद को एक चलता-फिरता स्पेस हीटर की तरह मानना शुरू कर दिया।

उसने हर संभव कोशिश की: उसने सुबह उठने और 11 बजे के बीच एक गैलन बर्फ का पानी पिया; वह बिना कंबल के सोया; उसने सर्दियों के बीच में केवल टी-शर्ट, ईयरमफ और दस्ताने पहनकर 20-30 मिनट की "ठंड से बचने वाली सैर" की।

बाद में उन्हें कम दर्दनाक विकल्प मिले, लेकिन परिणाम निर्विवाद थे। पहले सप्ताह में ही उनका लगभग छह पाउंड वजन कम हो गया।

और भी बेहतर होता जा रहा है—असली बात तो बारीकियों में छिपी है।

यह पहली बार नहीं था जब रे ने वजन कम करने की कोशिश की थी।

2006 में, उन्होंने बिल फिलिप्स द्वारा डिज़ाइन किए गए बॉडी-फॉर-लाइफ (बीएफएल) व्यायाम और आहार योजना का पालन करते हुए 20 पाउंड वजन कम किया। बीएफएल ने विज्ञापन के अनुसार काम किया और रे ने 12 हफ्तों में 17.8 पाउंड वसा कम की, यानी प्रति सप्ताह औसतन 1.48 पाउंड वसा कम हुई। सभी मानकों के अनुसार, यह एक बड़ी सफलता थी। दुर्भाग्य से, लाखों लोगों की तरह, उन्होंने फिर से सारा वजन बढ़ा लिया, बल्कि उससे भी अधिक।

दूसरे प्रयोग में, बीच-बीच में ठंड के संपर्क में आने के साथ बीएफएल को दोहराने पर, रे ने छह सप्ताह में 28.6 पाउंड वजन कम किया, यानी प्रति सप्ताह औसतन 4.77 पाउंड वसा कम हुई। केवल ठंड के संपर्क में आने से ही प्रति सप्ताह वसा कम होने की दर तीन गुना से अधिक बढ़ गई। इससे आधे समय में कुल वसा में 61% की वृद्धि हुई।

मुझे रे के नतीजे अविश्वसनीय और विश्वसनीय दोनों लगे। लेकिन कुछ कमी सी महसूस हो रही थी।

सबसे पहले तो, ठंड के संपर्क में आने से उसकी मांसपेशियों में भी वृद्धि हुई थी। अधिक गर्मी निकलने से ऐसा नहीं हो सकता था। हालांकि घर में इस्तेमाल होने वाले कैलिपर्स की मामूली त्रुटियों (लगभग दो पाउंड कम या ज्यादा) के कारण मांसपेशियों में वृद्धि हो सकती थी, लेकिन मुझे संदेह था कि कहानी में कुछ और भी है।

दूसरे, शोध को देखने पर, गणितीय गणना उतनी सटीक नहीं निकली जितनी मैंने उम्मीद की थी।

यह दिखाया गया है कि दो घंटे तक ठंडे पानी के संपर्क में रहने से आप सामान्य से लगभग चार गुना अधिक वसा जला सकते हैं15 (46.9 मिलीग्राम प्रति मिनट के बजाय 176.5 मिलीग्राम प्रति मिनट)। यह बहुत अच्छा है, लेकिन प्रतिशत परिवर्तन भ्रामक हो सकते हैं। यदि एक ग्राम वसा में नौ कैलोरी होती हैं, और यह मानते हुए कि इसका प्रभाव पानी में रहने के समय तक बना रहता है, तो इस संपर्क से अतिरिक्त 139 कैलोरी16 या 15.5 ग्राम वसा जलेगी।

15.5 ग्राम?! यह लगभग 11 पेपर क्लिप के बराबर है... दो घंटे की यातना के लिए।

ठंडे पानी के संपर्क में आने से रे का वजन प्रति सप्ताह तीन पाउंड (लगभग 1,350 ग्राम) से अधिक कम हो रहा था। उन्हीं अध्ययनों के अनुसार, केवल पानी में डूबे रहने से इतना वजन कम करने के लिए, उन्हें प्रति सप्ताह 50 डिग्री सेल्सियस तापमान वाले पानी में 174.2 घंटे बिताने पड़ते। यह असंभव लगता है कि रे प्रतिदिन 24 घंटे से अधिक पानी में बिताते थे। वास्तव में, वे प्रतिदिन दो घंटे भी 50 डिग्री सेल्सियस तापमान वाले पानी में तैरने या पीने में नहीं बिताते थे।

	BFL		BFL + COLD	
	7/10/2006	10/2/2006	10/27/2008	12/8/2008
MEASUREMENT	START	WEEK 12	START	WEEK 6
Right Arm	14.50	14.0	14.25	13.75
Left Arm	14.25	14.0	14.25	14.00
2" Above Navel	39.00	34.0	39.00	33.25
Navel	40.00	36.0	40.50	36.00
2" Below Navel	41.00	37.3	41.00	37.00
Hips (Widest Point)	42.25	40.0	42.25	39.50
Right Thigh	25.25	22.0	25.25	21.75
Left Thigh	24.75	22.3	24.75	21.75
Total Inches	241.00	219.50	241.25	217.00
INCHES (LOSS)	NA	21.50	NA	24.25
Skinfold (mm)	20.0	13.0	20.0	7-8
Bodyfat % (Accu-Measure)	**24.70%**	**17.80%**	**24.70%**	**12.65%**
Total Bodyfat (lbs.)	51.5	33.7	51.6	23.1
Total Lean Mass	156.9	155.6	157.4	159.2
Weight	208.4	189.3	209.0	182.3
Total Weight Loss	NA	**19.1**	NA	**26.7**
Total Fat Loss	NA	**17.8**	NA	**28.6**
Total Lean Mass Gain	NA	**–1.3**	NA	**1.9**

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 12 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 6 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

दूसरी ओर, BAT और उससे संबंधित मेरे यातना प्रयोगों पर करीब से नज़र डालना ज़रूरी है।

अगर विज्ञान बहुत जटिल लगे और आपको संक्षिप्त जानकारी चाहिए, तो इस पृष्ठ पर "हिमयुग का पुनरावलोकन - शुरुआत करने के चार स्थान" पर जाएं। मुझे बुरा नहीं लगेगा।

वसा जलाने वाली वसा

सभी प्रकार की वसा एक समान नहीं होती। इसके कम से कम दो अलग-अलग प्रकार होते हैं: सफेद वसा ऊतक (WAT) और भूरा वसा ऊतक (BAT)।

WAT वह है जिसे हम आमतौर पर वसा के रूप में समझते हैं, जैसे कि स्टेक पर दिखने वाली चर्बी। एक WAT कोशिका—एक वसा कोशिका—एक बड़े वसा कणिका से बनी होती है जिसमें एक ही केंद्रक होता है।

इसके विपरीत, BAT को कभी-कभी "वसा जलाने वाली वसा" भी कहा जाता है और ऐसा प्रतीत होता है कि यह मांसपेशियों के ऊतकों के समान स्टेम कोशिकाओं से उत्पन्न होती है। एक BAT कोशिका कई बूंदों से बनी होती है जो भूरे रंग की होती हैं क्योंकि इनमें लौह युक्त माइटोकॉन्ड्रिया की मात्रा बहुत अधिक होती है। सामान्यतः मांसपेशियों के ऊतकों से जुड़े माइटोकॉन्ड्रिया, ATP उत्पादन और मांसपेशियों के ऊतकों में वसा के ऑक्सीकरण के लिए जाने जाते हैं। BAT अतिरिक्त कैलोरी को ऊष्मा के रूप में नष्ट करने में मदद करता है। अन्यथा ये अतिरिक्त कैलोरी ऊपर वर्णित WAT में जमा हो जातीं और अंततः आपके पेट या कमर के आसपास की चर्बी में बदल जातीं।18

संक्षेप में: ठंड, BAT को वसा और ग्लूकोज को ऊष्मा के रूप में जलाने के लिए उत्तेजित करती है। ठंड, साथ ही बीटा-एड्रीनर्जिक एगोनिस्ट नामक दवाएं,19 चूहों और चूहियों में WAT के भीतर BAT को भी प्रकट कर सकती हैं। दूसरे शब्दों में, ठंड आपके "वसा-जलाने वाले" वसा की मात्रा बढ़ाने में मदद कर

सकती है। इसके दूरगामी परिणाम हैं।

1995 में, मैंने पिछले अध्याय में चर्चा किए गए शक्तिशाली "ईसीए स्टैक" का उपयोग करके स्वयं पर प्रयोग करना शुरू किया।

यह एक असरदार थर्मोजेनिक कॉकटेल था। इतना असरदार कि मुझे तीन बार गर्मी से थकावट हुई और दो बार तो मुझे अस्पताल में भर्ती होना चाहिए था। अगर आप मर गए तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने फिट हैं।

1999 में, चार साल के प्रयोग के बाद और काफी अधिक ज्ञान प्राप्त करने के बाद, मैंने उन कारकों को समाप्त कर दिया था जो हीट स्ट्रोक की स्थिति पैदा करते थे (मेरे मामले में, 70%+ आर्द्रता पर सभी व्यायाम या धूप में रहना) और ईसीए को समयबद्ध ठंडे संपर्क के साथ जोड़ना शुरू कर दिया था।

परिणाम: चार हफ्तों में, मैंने उतना वजन कम कर लिया जितना आमतौर पर केवल ईसीए (इलेक्ट्रॉनिक कोरोनरी आर्टरी) से आठ हफ्तों में कम होता था, और मैंने बिना किसी दुष्प्रभाव के ऐसा किया। मैंने दो अलग-अलग प्रोटोकॉल का इस्तेमाल किया, और दोनों ही कारगर साबित हुए:

प्रोटोकॉल ए

1. मैंने ठंडे पानी से स्नान करने से 45 मिनट पहले खाली पेट ईसीए स्टैक का सेवन किया। हालांकि कैफीन का चयापचय (कैफीन क्लीयरेंस) हर व्यक्ति में अलग-अलग होता है, मैंने अनुमान लगाया कि रक्त में इसकी सांद्रता मौखिक सेवन के 60 से 90 मिनट बाद चरम पर होगी, जो श्वेत पुरुषों में कैफीन के औसत फार्माकोकाइनेटिक्स पर आधारित था। फार्माकोकाइनेटिक्स, आमतौर पर ग्राफ के रूप में, सेवन के बाद समय के साथ किसी विशिष्ट दवा की सापेक्ष रक्त सांद्रता को दर्शाता है। कैफीनयुक्त गम, गोलियों की तुलना में, 15 मिनट में चरम स्तर दिखाता है। वितरण तंत्र मायने रखता है।

2. मैंने ठंडे पानी के टब में दस-दस पाउंड बर्फ के दो थैले रखे और खुद को कुल 20 मिनट तक उसमें डुबोए रखा। ये 20 मिनट निम्नलिखित चरणों में थे: 00:00-10:00 मिनट: कमर तक पानी, पैर डूबे हुए, धड़ और हाथ पानी में नहीं डूबे हुए। 10:00-15:00 मिनट: गर्दन तक पानी में डूबे हुए, हाथ पानी से बाहर (पालथी मारकर बैठने और फिर लेटने से यह एक सामान्य बाथटब में आसान हो जाता है)। 15:00-20:00 मिनट: गर्दन तक पानी में डूबे हुए, हाथ पानी के अंदर।

क्या यह दर्दनाक लगता है? बिल्कुल है।

दूसरा प्रोटोकॉल, जिसे ईसीए के बिना किया गया और अलग से परीक्षण किया गया, ने बीएटी को सक्रिय किया और यह कहीं अधिक आसान था।

प्रोटोकॉल बी

1. मैंने अपनी गर्दन के पिछले हिस्से और ऊपरी ट्रेपेज़ियस क्षेत्र पर 30 मिनट के लिए बर्फ की पट्टी रखी, आमतौर पर शाम को, जब मेरी इंसुलिन संवेदनशीलता सुबह की तुलना में कम होती है।

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [

इसके 20-30 मिनट बाद नाश्ता करें, जैसा कि पिछले अध्यायों में बताए गए स्लो-कार्ब डाइट में बताया गया है।

3. नाश्ते से पहले और/या सोने से पहले 5-10 मिनट तक ठंडे पानी से स्नान करें। पूरे शरीर पर 1-2 मिनट तक गर्म पानी डालें, फिर पानी से दूर हटकर अपने बालों और चेहरे पर शैम्पू और साबुन लगाएं। पानी को पूरी तरह ठंडा कर लें और केवल अपने सिर और चेहरे को धोएं। फिर घूमकर वापस पानी में जाएं और पानी को अपनी गर्दन के निचले हिस्से और पीठ के ऊपरी हिस्से पर केंद्रित करें। 1-3 मिनट तक इसी स्थिति में रहें ताकि आप पानी के अनुकूल हो जाएं और शरीर के सभी आवश्यक हिस्सों पर साबुन लगाएं। फिर घूमकर सामान्य रूप से धो लें। उम्मीद करें कि इससे आपकी नींद अचानक खुल जाएगी।

4. अगर आप अधीर हैं और ज़्यादा सहन कर सकते हैं, तो 20 मिनट तक ऐसे स्नान करें जिससे कंपकंपी हो। इस अध्याय में पहले दिए गए प्रोटोकॉल A को देखें, लेकिन ECA को छोड़ दें। अतिरिक्त थर्मोजेनिक प्रभाव के लिए, 200-450 मिलीग्राम लाल मिर्च (मैं लगभग 40,000 BTU वाली लाल मिर्च का उपयोग करता हूँ) 30 मिनट पहले 10-20 ग्राम प्रोटीन (चिकन ब्रेस्ट या प्रोटीन शेक चलेगा) के साथ लें। मैं खाली पेट लाल मिर्च या कैप्साइसिन का सेवन करने की सलाह नहीं देता। मेरा विश्वास करें, यह एक बुरा विचार है।

SIX REASONS TO TAKE A COLD SHOWER

1. [illegible] (30 [illegible]) [illegible] GLUT-4 [illegible]

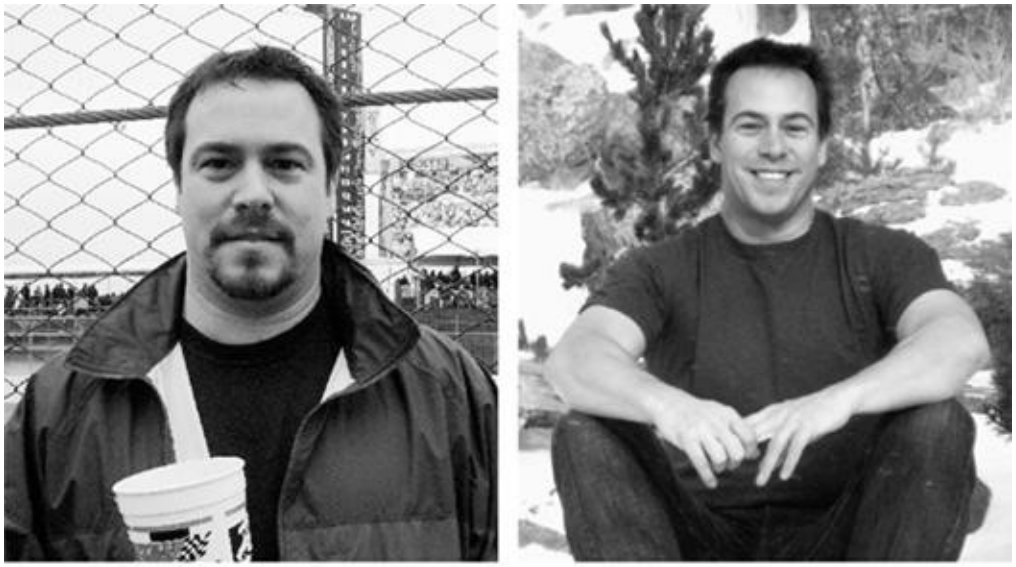
2. [illegible]

3. [illegible] "[illegible]" [illegible]

4. [illegible]

5. [illegible] 68°F [illegible]

6. [illegible]:



Before After

[redacted]

ColPaC [redacted] (www.fourhourbody.com/colpac) [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] BAT [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

“[redacted] 0.30 [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]” (www.fourhourbody.com/diy-ice) [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

अध्याय नोट्स का अंत

15. दो घंटे तक तीव्र ठंड के संपर्क में रहने वाले पुरुषों (10°C [50°F] पानी से भरे तरल-अनुकूलित सूट में) में ऊष्मा उत्पादन में 2.6 गुना वृद्धि और प्लाज्मा ग्लूकोज के ऑक्सीकरण की दर में 138%, मांसपेशियों के ग्लाइकोजन में 109% और लिपिड में 376% की वृद्धि देखी गई है। ठंड के संपर्क में आने पर शरीर की ऊष्मा बढ़ाने की प्रक्रिया मुख्य रूप से लिपिड (50%), फिर मांसपेशियों से ग्लाइकोजन (30%), और फिर रक्त ग्लूकोज और प्रोटीन (प्रत्येक 10%) के जलने से होती है।

16. (176.5 – 46.9)/1,000 ग्राम/मिनट * 120 मिनट * 9 कैलोरी/ग्राम.

17. कंपकंपी भी मांसपेशियों में GLUT-4 गतिविधि को बढ़ाने में योगदान देती है, ठीक वैसे ही जैसे एयर स्क्वैट्स करते हैं।

18. यह ऊर्जा "अपव्यय" यूसीपी1 नामक एक अनकपलिंग प्रोटीन के कारण संभव है, जिसे थर्मोजेनिन के नाम से भी जाना जाता है।

19. एफेड्रिन और क्लेनब्यूटेरोल, जिनमें से किसी की भी मैं अनुशंसा नहीं करता, बीटा-एगोनिस्ट के दो उदाहरण हैं। इस पुस्तक के लिए साक्षात्कार किए गए विश्वसनीय स्रोतों के अनुसार, कई इन्फोमर्सियल फिटनेस हस्तियों ने व्यायाम के बजाय क्लेनब्यूटेरोल के दुरुपयोग से अपने अद्भुत परिवर्तन हासिल किए हैं। "क्लेन" काम करता है, लेकिन अत्यधिक मात्रा लेने के बाद अपने अंतःस्रावी तंत्र के ठीक से काम करने की उम्मीद न करें।

20. शाम के समय होने वाली यह गिरावट मुख्य रूप से केवल गैर-मोटापे वाले लोगों के लिए ही सही है; मोटे व्यक्तियों में आमतौर पर हर समय इंसुलिन संवेदनशीलता में एकसमान गिरावट देखी जाती है।

21. यह उपनाम 2009 में एक परीक्षण प्रतिभागी द्वारा दिया गया था।

ग्लूकोज स्विच

खूबसूरत नंबर 100

अस्वीकरण: इस अध्याय में चिकित्सा उपकरणों के उपयोग पर चर्चा की गई है। ऐसे उपकरणों को अपने शरीर में लगाने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श लें।

सब कुछ एक चमत्कार है। यह भी एक चमत्कार है कि कोई नहाते समय चीनी के टुकड़े की तरह घुल नहीं जाता।
— पाब्लो पिकासो

सुबह 7:00 बजे (पीएसटी), सुरक्षा लाइन, डेल्टा एयरलाइंस

मेरे हाथों में पसीना आ रहा था।

मन ही मन एक-एक लाइन में जवाब दोहराते-दोहराते मैं थकने लगा था, और मेरे आगे लोगों की कतार कम नहीं हो रही थी। मैं बेचैनी से एक पैर से दूसरे पैर पर हिलने लगा, जैसे कोई मुक्केबाज घंटी बजने का इंतजार कर रहा हो, या कोई तीन साल का बच्चा पेशाब करने की तैयारी कर रहा हो।

स्वाभाविक रूप से, इस व्यवहार से मेरे दाहिनी ओर बैठे मध्य-पश्चिमी क्षेत्र के बुजुर्ग दंपति घबरा गए। मैंने सोचा कि उनसे कहूँ, "बस खुश रहो कि मैंने प्लान ए नहीं अपनाया," लेकिन मुझे लगा कि इससे स्थिति और बिगड़ जाएगी।

स्पष्ट रूप से कहें तो, प्लान ए बेहद मूर्खतापूर्ण था।

प्लान ए के तहत सुरक्षा जांच से गुजरते हुए मध्य अमेरिका जाने वाले विमान में 50 पाउंड वजन की जैकेट पहनकर चढ़ना था।

दो दिन पहले मैंने एक दोस्त को इसके पीछे का तर्क समझाया था:

"मुझे नहीं पता कि जिम में हमें जो चाहिए वो मिलेगा या नहीं, इसलिए कम से कम मेरे पास जैकेट तो होनी ही चाहिए।"

“हम्मम… ठीक है।”

“लेकिन ये इतना भारी है कि इसे सामान के तौर पर चेक नहीं कराया जा सकता, इसलिए मैं इसे पहन लूँगा। बस एक ही दिक्कत है कि शायद इसे ऊपर के डिब्बे में रखना नामुमकिन हो, इसलिए मुझे पूरी उड़ान के दौरान इसे पहनना ही पड़ेगा। वैसे, ये दो पाउंड की ईंटें साफ तौर पर घने काले प्लास्टिक की बनी हैं, इसलिए सुरक्षा में कोई दिक्कत नहीं होनी चाहिए।”

“ईंटें? हा हा हा… हाँ, बढ़िया विचार है। अच्छा, मुझे तब फोन करना जब तुम्हारे सिर पर सुरक्षा बूट हो और आँख में असॉल्ट राइफल तनी हो। यार, ये तो बहुत ही घटिया विचार है।”

"आपको लगता है?"

“आत्मघाती हमलावर की जैकेट? हाँ, मुझे लगता है।”

इसलिए बनियान घर पर ही रह गई।

लेकिन वो तो सिर्फ एक ही सामान था। सौभाग्य से, मेटल डिटेक्टरों ने मेरे प्लान बी का पता नहीं लगाया, जो मेरे पास नहीं बल्कि मेरे अंदर था। इसके लिए थोड़ी सूझबूझ की जरूरत थी। मैंने अपने गेट के पास एक रेस्टोरेंट में जाकर स्थिति का जायजा लिया। कुछ तो गड़बड़ थी।

मुझे जो सबसे अंधेरा कोना मिला, वहाँ बैठकर मैंने अपनी कमीज़ का एक किनारा ऊपर उठाया और नुकसान का जायज़ा लिया। सेंसर काम नहीं कर रहा था।

“कमीने,” मैंने दर्द से कराहते हुए धीरे-धीरे उसे अपने पेट से बाहर निकाला। मैंने पिछली रात त्वचा के नीचे डाले गए धातु के दो नुकीले हिस्सों को ऊपर उठाया और उन्हें हीरे की तरह हर कोण से देखा। कोई स्पष्ट समस्या नहीं थी। शायद मेटल डिटेक्टरों ने गड़बड़ कर दी हो।

सबसे पास वाली मेज पर बैठे निकारागुआ के लोग खाना बंद कर चुके थे और सभी मुंह खुला रखकर मुझे घूर रहे थे।

“कोई बात नहीं। मैं डायबिटिक हूँ।” मैंने यही सबसे आसान स्पष्टीकरण दिया, हालाँकि मैं वास्तव में डायबिटिक नहीं था। उन्होंने सिर हिलाया और खाना खाने लगे।

मैंने कॉफी मंगवाई और एक नोटबुक निकाली। इस छोटी सी गड़बड़ी के बावजूद, मेरे पास पहले से ही कुछ शानदार डेटा मौजूद था।

मैं मानागुआ पहुंचते ही एक नया इंप्लांट लगवा लूंगी।

दो महीने पहले—फायरफ्लाई रेस्टोरेंट, सैन फ्रांसिस्को

"क्या यह वाकई आपके लिए दिलचस्प है?"

यह एक सामूहिक रात्रिभोज था, और मेरे सामने बैठे व्यक्ति को लगा कि मैं केवल शिष्टाचारवश ऐसा कह रही हूँ। मैंने उनसे पूछा कि वे सुबह नौ से शाम पाँच बजे तक क्या काम करते हैं, और उनका जवाब था: चिकित्सा उपकरण डिज़ाइनर। "अरे, सच में?!" कहते ही मैं उन पर ऐसे टूट पड़ी जैसे कोई दो साल का लैब्राडोर किसी के पैर पर टूट पड़ता है। बीस सवालों का सिलसिला अभी शुरू ही हुआ था, और वाइन अभी तक आई भी नहीं थी।

मेरे चचेरे भाई, जो मेरे घनिष्ठ मित्र हैं, ने भी अपनी बात रखी, क्योंकि मैं पहले से ही अपने मन में प्रयोगों की योजना बना रहा था:

"मुझ पर भरोसा करो। उसे इसमें दिलचस्पी है। वह बस इसी के बारे में सोचता रहता है। यह अजीब है।"

और इस तरह मैंने पहली बार "डेक्सकॉम" नाम सुना। मैंने इसे लिख लिया और सामान्य दिखने की पूरी कोशिश की। अपनी उत्तेजना को रोकना मुश्किल था।

इसके तुरंत बाद, मुझे डेक्सकॉम के बारे में सब कुछ पता चल गया। मैंने उनके मुख्यालय में फोन किया, मैंने मार्केटिंग हेड को फोन किया, मैंने शिक्षा प्रमुख को फोन किया, मैंने मुख्य वैज्ञानिक अधिकारी से बात की, और मैंने चार्ली किम्बल के बारे में बार-बार पढ़ा।

चार्ली किम्बल टाइप 1 मधुमेह रोगी हैं। टाइप 2 मधुमेह रोगियों के विपरीत, उन्हें दिन में कई बार इंसुलिन का इंजेक्शन लेना पड़ता है। वे एक पेशेवर रेस कार चालक भी हैं।

2006 में, चार्ली F3 यूरोसीरीज़ रेस जीतने वाले पहले अमेरिकी बने। फिर, 2007 में, 22 साल की उम्र में, वे त्वचा में मामूली जलन के लिए डॉक्टर के पास गए और उन्हें टाइप 1 मधुमेह का पता चला। दुर्भाग्य से, इसका मतलब था कि उन्हें रेसिंग पूरी तरह से छोड़नी पड़ी। 150 मील प्रति घंटे की रफ्तार से घुमावदार रास्तों पर गाड़ी चलाते समय रक्त शर्करा की मात्रा मापने के लिए उंगलियों में सुई चुभोना संभव नहीं होता।

2008 में, चार्ली ने फिर से रेसिंग में वापसी की और अपनी पहली ही रेस में पोडियम स्थान हासिल किया। कैसे?

वह दुनिया के पहले रेस कार चालक थे जिनके स्टीयरिंग व्हील पर एक अजीब उपकरण बंधा हुआ था: डेक्सकॉम सेवन कंटीन्यूअस ग्लूकोज मॉनिटर (सीजीएम)।

मैं इसे वैसे ही देखता हूँ जैसे ट्रैक पर गाड़ी चलाते समय अपनी रेस कार के गेज देखता हूँ। यह मेरे शरीर का डेटा है। और यह जानकारी का बोझ नहीं है। यह एकदम सही है।

अधिक मूर्त रूप में, यह एक रिसीवर है जो इस प्रकार दिखता है:

चार्ली के शरीर में (मेरी तरह) एक इम्प्लांट लगा है जो हर पांच सेकंड में उसके रक्त शर्करा स्तर की जांच करता है।22 यह डेटा रिसीवर को भेजा जाता है, जो हथेली के आकार का एक स्क्रीन वाला उपकरण है, जहां चार्ली ग्राफ में अपने रक्त शर्करा स्तर को देख सकता है। यह हर पांच मिनट में अपडेट दिखाता है, उसके उतार-चढ़ाव को दर्शाता है, उसे बताता है कि उसका स्तर कब बहुत तेजी से गिर रहा है, और उसे हाइपोग्लाइसीमिया (कम रक्त शर्करा) के खतरे की स्थिति में सचेत करता है।

तो भला मैं, जो मधुमेह रोगी नहीं हूँ, इस उपकरण का उपयोग क्यों करना चाहूँगा? आप क्यों करना चाहेंगे?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

यदि प्रोटीन या सब्जियों और फाइबर में से कौन सा कारक ग्लूकोज प्रतिक्रिया को अधिक कम करता है, तो कौन सा कारक बेहतर है?

क्या उच्च कार्बोहाइड्रेट वाले भोजन के साथ वसा और प्रोटीन खाने से भोजन से पहले वसा और प्रोटीन खाने की तुलना में ग्लूकोज लेवल (जीएल) अधिक कम होता है?

क्या भोजन के साथ पानी पीने से उसका जीएल बढ़ता है या घटता है?

मैंने इसका उपयोग कैसे किया और मैंने इससे क्या सीखा

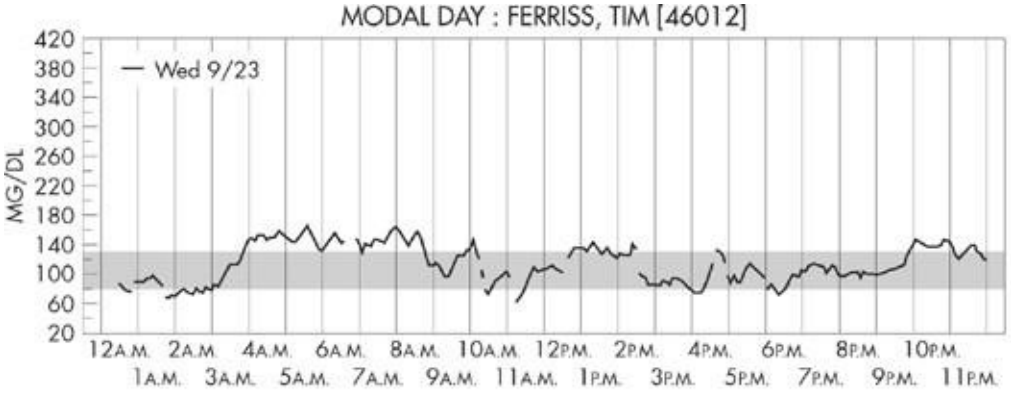
23 सितंबर को इंप्लांट के साथ शुरुआती परीक्षण के दिनों में से एक था।

मैंने हर तरीका आजमाया, क्योंकि मैं उतार-चढ़ाव देखना चाहता था। नीचे दिए गए ग्राफ़ उस 24 घंटे की अवधि के मेरे डेटा को दर्शाते हैं, और पहले ग्राफ़ में नीचे की ओर तीर उन स्थानों को इंगित करते हैं जहाँ मैंने ग्लूकोमीटर रीडिंग दर्ज की थी।

ब्लड ग्लूकोमीटर से रीडिंग लेना ही एकमात्र झंझट वाला काम है।

SEVEN को रुझान दिखाने और अत्यधिक उतार-चढ़ाव होने पर आपको सचेत करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। प्रदर्शित संख्या की सटीकता सुनिश्चित करने के लिए, आपको दिन में कम से कम दो बार ग्लूकोमीटर से कैलिब्रेट करना होगा।

क्या आप मधुमेह से बचना चाहते हैं? क्या आप मीठा खाने जैसी आदतों को कम करना चाहते हैं, जो वयस्क होने पर मधुमेह का कारण बन सकती हैं? 24 घंटे के लिए ग्लूकोमीटर का उपयोग करके देखें। प्रत्येक बार ग्लूकोमीटर को कैलिब्रेट करने के लिए, आपको अपनी उंगली में एक लैंसेट (सुई) चुभोनी होती है और टेस्ट स्ट्रिप पर खून की एक बूंद डालनी होती है, जिसे हाथ में पकड़े जाने वाले उपकरण (ग्लूकोमीटर) द्वारा पढ़ा जाता है और आपका नंबर प्रदर्शित होता है। टाइप 1 मधुमेह से पीड़ित कई लोग दिन में चार से अधिक बार अपनी उंगलियों में सुई चुभोते हैं।



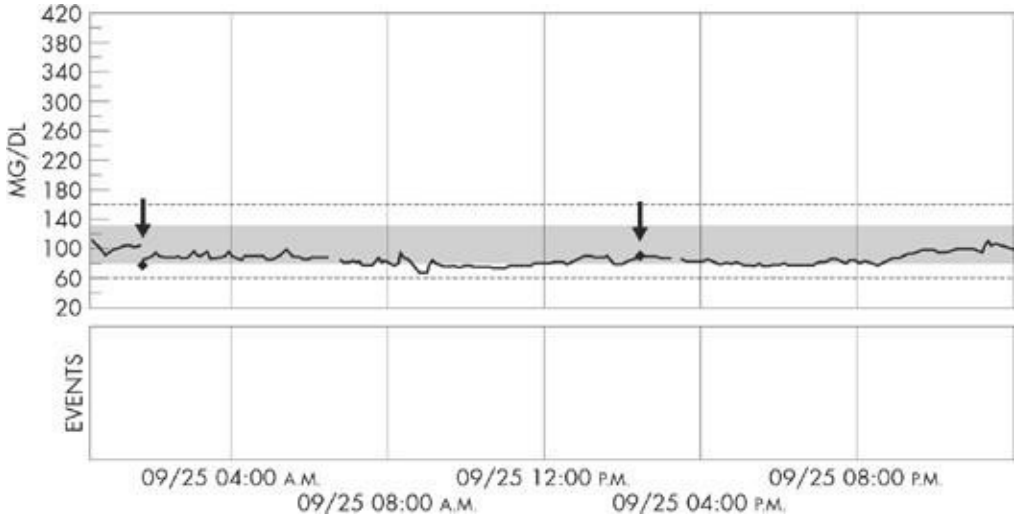
Stat	Totals	12A.M.	1A.M.	2A.M.	3A.M.	4A.M.	5A.M.	6A.M.	7A.M.	8A.M.	9A.M.	10A.M.	11A.M.	12P.M.	1P.M.	2P.M.	3P.M.	4P.M.	5P.M.	6P.M.	7P.M.
# Readings	274	7	12	12	12	12	12	9	12	12	12	12	10	9	12	11	12	12	12	12	
Average	117	86	87	80	114	154	151	149	149	143	118	104	93	121	135	112	91	104	103	90	

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]® [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted]

ग्लूकोमीटर: [मैं अक्सर कई उंगलियों को अल्कोहल से साफ करता था, 30 सेकंड इंतजार करता था, फिर कई लैंसेट से एक-एक करके जांच करता था]
मध्य 102
रिंग 88
पिंकी 94
सूचकांक 95
सुबह 1:42 बजे रिब-आई 0.5 पाउंड।
1:54 पूर्वाह्न 74 ग्लूकोज (सीजीएम)
रात 1:40 से 2:30 बजे के बीच 3 गिलास वाइन (स्टैग्स लीप रेड वाइन) सुबह 2:13–2:30 बजे 200 ग्राम स्टेक
नींद
सुबह 10:57 बजे त्रुटि 5 [यह ग्लूकोमीटर की त्रुटि थी]
पिंकी 90 (हवा के संपर्क में 5 सेकंड)
सूचकांक 96
सूचकांक 114 (वही सुई)
मध्य 93 (नई सुई)
सुबह 11:11 बजे 20 बादाम
सुबह 11:16 बजे 67 ग्लूकोज
सुबह 11:19 बजे 2 बड़े चम्मच एथलेटिक ग्रीन्स + 2 ग्राम विटामिन सी विराम: सुबह 11:37 बजे:
2 तले हुए अंडे
4 बड़े चम्मच जैतून का तेल
गर्म सॉस
सुबह 11:56 बजे:
1 कप पालक

133 ग्राम मसूर दाल (9/5 के बाद पहली बार फलीदार सब्जियां, 18 दिन)24 दोपहर 12:10 बजे: अजवाइन के साथ 2-2.5 बड़े चम्मच बादाम का मक्खन
दोपहर 1:10 बजे: 400 मिलीलीटर ठंडा पानी
दोपहर 1:54: 40 एयर स्क्वाट
10 मिनट के लिए नेटवर्क रेंज से बाहर [मैंने रिसीवर को मेज पर छोड़ दिया और थोड़ी देर के लिए इधर-उधर चला गया]
दोपहर 2:35: 128 डेक्सकॉम ——>94–96 ग्लूकोज
दोपहर 2:37: लिपो-6 की 1 गोली [थर्मोजेनिक] + 2 ग्राम विटामिन सी
दोपहर 3:50 बजे: कोम्बुचा
दोपहर का भोजन: शाम 4:06 बजे: बैंगन के साथ गरमागरम खट्टा बीफ़

शाम 4:46: येरबा मेट (20 ग्राम चीनी)
शाम 7:09 बजे: बिना चीनी वाला येरबा मेट
शाम 7:25 बजे: 15 बादाम + 2 ग्राम विटामिन सी रात 9:00 बजे: व्यायाम शुरू
रात 9:30 बजे: व्यायाम सत्र समाप्त
रात 9:35 बजे: सुपर मॉन्स्टर प्रोटीन (ओडवाला) रात 10:00 बजे: समुद्री शैवाल का सलाद (बहुत बड़ा) रात 10:15 बजे:
12-15 पीस साशिमी
1.75 कटोरी चावल
3 कप हरी चाय
रात 11:05 बजे: 300 एएलए
रात 11:33 बजे: 50 एयर स्क्वाट
इस पृष्ठ पर 23 सितंबर के ऊबड़-खाबड़ ग्राफ की तुलना 25 सितंबर के ग्राफ से करें, जो लगभग सपाट है। 25 तारीख को, मैंने जानबूझकर सेक्स से पहले टेस्टोस्टेरोन बढ़ाने के लिए उच्च वसा वाले भोजन और स्नैक्स का सेवन किया (यह कैसे करना है, इसके लिए "सेक्स मशीन" देखें)।
यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि पिछली शाम (24 सितंबर) को रात 10:15 बजे मैंने ब्रोकली और पालक के साथ दो रिब-आई स्टेक (प्रत्येक 200 ग्राम) का भी सेवन किया था, जो नाश्ते से पहले ही इस सपाट स्थिति का कारण बताता है।



शुक्रवार 25/9
सुबह 11:50 बजे: 1 लिपो-6
दोपहर 12:10 बजे: 91,86,95,108 ग्लूकोज

दोपहर 12:30 बजे: घास खिलाकर पाले गए प्रैथर गोमांस के मीटबॉल अखरोट के पेस्टो और जैतून के तेल के साथ।
दोपहर 12:42: कॉब सलाद (बहुत बड़ा)
शाम 5:20 बजे: 25 बादाम + 300 मिलीग्राम एएलए
शाम 6:39 बजे:

4 ब्राजील नट्स 26
मछली/कॉड तेल
2 स्कूप एथलेटिक ग्रीन्स
रात 8:26: क्रेज़ी लिबिडो
अमेरिकानो रेस्टोरेंट
हाइरलूम टमाटर
एंटीपास्टो मिक्स्ड (जैतून, सूअर का मांस, मीटबॉल)
रात 9:29 बजे: पैनसेटा में लिपटा चिकन
रात 11 बजे से 12 बजे तक: सेक्स [आप रक्त शर्करा में थोड़ी वृद्धि देख सकते हैं, जो आंशिक रूप से ग्लाइकोजन के निकलने के कारण होती है। मैंने इसे वेट ट्रेनिंग जैसे अवायवीय व्यायाम के दौरान भी देखा।]
26 सितंबर, शनिवार का दिन, और मेरा साप्ताहिक खाने-पीने का दिन, चॉकलेट क्रोइसैन और अन्य स्वादिष्ट चीज़ों को इतनी मात्रा में खाने के बावजूद, एक असामान्य रूप से सपाट ग्राफ प्रस्तुत करता है:

शनिवार 26/9
सुबह 10:40–11:40 बजे: सेक्स
दोपहर 12:40 बजे:
4 ब्राज़ील नट्स

2 कॉड कैप
1 एड्रिनल रिकवरी गोलियां, 3 सूखा हुआ जिगर [“यकृत”]
दोपहर 12:50 बजे: 1 कप संतरे का रस
दोपहर 1:03 बजे:
2 चॉकलेट क्रोइसैन्ट (3)
भालू का पंजा (1)
दालचीनी वाली कॉफी (3)
दोपहर 1:13: हो गया [मैंने कभी-कभी भोजन समाप्त करने का समय नोट किया था] दोपहर 1:44:
गाजर का रस
बादाम क्रोइसैन्ट
दोपहर 3:45 बजे: कोम्बुचा
4:08–4:35 अपराह्न:
गरमा गरम और खट्टा बीफ़ + बैंगन
3/4 कप भूरा चावल
शाम 5:45 बजे:
20 बादाम
4 औंस लिवर
6:45 अपराह्न: ओडवाला प्रोटीन मॉन्स्टर वेनिला शाम 7:30 बजे:
2 ब्राज़ील नट्स
0.5 पौंड चिकन करी सलाद
0.4 पौंड क्विनोआ
एजीजी
+ 40 मिनी-बैंड चेस्ट पुल
रात 10:04: 1 गिलास रेड वाइन [यहाँ से पीना शुरू किया और घूंट-घूंट करके पिया]
रात 10:45 बजे:
पालक का सलाद + सीप का ऐपेटाइज़र
रात 11 बजे: हैंगर स्टेक
26 सितंबर को इतना सपाट ग्राफ कैसे संभव है, जबकि मैं इतना स्पष्ट रूप से हानिकारक खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहा था? कई तरकीबों पर "डैमेज कंट्रोल" में चर्चा की गई थी, लेकिन मेरे इम्प्लांट के साथ हफ्तों के परीक्षण के दौरान कुछ अन्य पैटर्न भी सामने आए। ऐसे पैटर्न जिनका आप लाभ उठा सकते हैं।

परिणाम

डेटा सेट छोटा होने के बावजूद, इसने मुझे कुछ प्रारंभिक व्यक्तिगत निष्कर्ष निकालने की अनुमति दी, जिन्हें अन्य लोग भी दोहराने में सक्षम थे। विचार करने योग्य कुछ निष्कर्ष इस प्रकार हैं:

यह मायने नहीं रखता कि आपने इसे कब मुंह में डाला। मायने यह रखता है कि यह कोशिकाओं तक कब पहुंचा।

खाना खून में उतनी जल्दी नहीं पहुंचता जितना मैंने सोचा था।

जब मैंने पहली बार SEVEN सेंसर लगवाया, तो मैं 10 साल की जन्मदिन मनाने वाली बच्ची की तरह उत्साहित थी और खाने के दौरान हर पांच मिनट में अपने ब्लड शुगर लेवल की जाँच करती रहती थी। नतीजा यह हुआ कि मैंने हर चीज़ को गलत समझा। सेक्स के दौरान मेरा ब्लड ग्लूकोज 200 तक पहुँच गया, और मुझे लगा कि यह सेक्स की वजह से हुआ है, जबकि मैंने ढाई घंटे पहले खाई हुई सुशी की बड़ी प्लेट को नज़रअंदाज़ कर दिया था। शायद 80% से ज़्यादा कारण सुशी ही थी।

पता चला कि भोजन और तरल पदार्थों को मेरे रक्तप्रवाह में पहुँचने में उम्मीद से कहीं अधिक समय लगता है। अधिकतर मामलों में, भोजन करने के डेढ़ से ढाई घंटे बाद ही मेरा स्तर सबसे अधिक होता था, यहाँ तक कि दही खाने पर भी। संतरे का रस पीने के 40 मिनट बाद ही मेरा स्तर सबसे अधिक होता था।

इसके दूरगामी परिणाम हैं और इसी वजह से यह पूरा प्रयोग इतनी मेहनत के बाद भी सार्थक साबित हुआ।

क्या आप जिम जाने से 20 मिनट पहले एनर्जी के लिए कुछ हल्का-फुल्का खा लेंगे? हो सकता है कि जिम के एक घंटे बाद तक वह एनर्जी आपकी मांसपेशियों को न मिले। इसका उपाय है: जिम जाने से एक घंटा पहले ही खा लें।

क्या आपको लगता है कि वर्कआउट के बाद बचे 30 मिनट के कीमती समय में प्रोटीन शेक आपकी मांसपेशियों तक पहुँच पाता है? मेरे मामले में, अगर मैं वर्कआउट के तुरंत बाद "पोस्ट-वर्कआउट" शेक पीता, तो ऐसा नहीं होता था। मुझे इसे वर्कआउट से पहले पीना पड़ता था और फिर वर्कआउट के तुरंत बाद भरपेट खाना खाना पड़ता था। आमतौर पर बताए गए डेढ़ घंटे बाद इसे पीने से मेरी मांसपेशियों को समय पर पोषण नहीं मिल पाता था।

भोजन में वसा की मात्रा बढ़ाने से ग्लूकोज के स्तर में होने वाली अचानक वृद्धि, कम वसा वाले प्रोटीन की तुलना में कहीं अधिक कम हो जाती है।

जितना अधिक वसा, और भोजन में जितनी जल्दी, उतना ही कम ग्लाइसेमिक प्रभाव होता है। स्वस्थ वसा का सेवन करें, अधिमानतः मुख्य भोजन से पहले ऐपेटाइज़र के रूप में। मैं अब सुबह उठते ही सबसे पहले चार ब्राज़ील नट्स और एक बड़ा चम्मच बादाम का मक्खन खाता हूँ।

फ्रुक्टोज का ग्लूकोज स्तर कम करने का प्रभाव काफी व्यापक और दीर्घकालिक होता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपको इसका सेवन करना चाहिए। रक्त में ग्लूकोज का निम्न स्तर हमेशा अधिक वसा घटाने के बराबर नहीं होता।

SEVEN डिवाइस के परीक्षण के एक सप्ताह के दौरान, मैंने सुबह सबसे पहले सफेद ब्रेड या ग्लूकोज के बजाय 14 औंस संतरे का रस पिया। एक बार जब मैंने एक ब्रांड के संतरे के रस के 14 औंस के प्रति अपनी सामान्य प्रतिक्रिया का पता लगा लिया, तो मैं एक चर (जैसे सिरका या नींबू का रस) को अलग करके अपनी सामान्य सुबह की प्रतिक्रिया से विचलन को माप सकता था।

संतरे के जूस ने मुझे पूरे दिन अपने ग्लूकोज के औसत स्तर को काफी कम बनाए रखने में मदद की।

क्या इसका मतलब यह है कि आपको अधिक फ्रक्टोज का सेवन करना चाहिए? जरूरी नहीं।

जैसे ही मैंने फ्रक्टोज (14 औंस संतरे का रस) लेना शुरू किया, मेरी वसा घटाने की प्रक्रिया रुक गई, हालांकि इससे लगभग 100 मिलीग्राम/डीएल के आसपास एक सुखद सपाट रेखा बन गई।27 भविष्य के परीक्षणों में, मैं यह देखना चाहूंगा कि क्या साबुत फलों, जैसे कि जामुन, में फ्रक्टोज की बहुत कम मात्रा का उपयोग वसा घटाने को रोके बिना या वसा बढ़ाने के बिना ग्लूकोज प्रतिक्रिया को कम करने के लिए किया जा सकता है। मेरा मानना है कि आदर्श रूप से इसे 24 घंटे की अवधि तक सीमित रखा जाना चाहिए, जैसे कि एक दिन में अधिक भोजन करना और एक या दो उच्चतम ग्लूकोज-स्तर वाले भोजन से 30 मिनट पहले इसका सेवन करना, ठीक उसी तरह जैसे मैंने 26 सितंबर को क्रोइसैन से पहले संतरे के रस की थोड़ी मात्रा का उपयोग किया था।

किसी एक माप पर ध्यान केंद्रित करना आसान है, चाहे वह तराजू पर दिखने वाला अंक हो या ग्लूकोमीटर पर दिखने वाला अंक। लेकिन, जैसा कि दुनिया के सबसे अमीर निवेशक वॉरेन बफेट अक्सर जोर देकर कहते हैं: केवल चीजों को मापना ही काफी नहीं है—आपको उन चीजों को मापना होगा जो मायने रखती हैं।

यदि आपका लक्ष्य वजन कम करना है, तो केवल ग्लूकोज माप के बजाय, पहले और बाद के शरीर में वसा का प्रतिशत ही सफलता या असफलता का निर्धारण करता है। सही लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित रखें।

उम्मीदों के विपरीत, सिरके ने ग्लाइसेमिक प्रतिक्रिया को कम नहीं किया।
वहीं, उम्मीदों के विपरीत, नींबू के रस ने ऐसा किया।

इस बात के पर्याप्त प्रमाण मौजूद हैं कि सिरका भोजन के ग्लाइसेमिक इंडेक्स को 25% से अधिक कम कर देता है। यह किसी भी खाद्य "नियम" की तरह ही विश्वसनीय प्रतीत होता है।

साहित्य में सफेद सिरका और सेब का सिरका दोनों का उपयोग किया गया था।
लेकिन एसिटिक एसिड तो एसिटिक एसिड ही होता है, इसलिए कम से कम 5% एसिटिक एसिड वाला कोई भी टेबल सिरका काम करेगा28 यदि आप कम से कम 20 मिलीलीटर (1.5 बड़े चम्मच) का सेवन करते हैं।

मेरे प्रयोगों में, न तो सफेद सिरका और न ही बाल्समिक सिरका रक्त शर्करा को कम करने में कारगर साबित हुआ। मैंने आखिरी उपाय के तौर पर भोजन से पहले 3 बड़े चम्मच से अधिक सिरका भी पिया। पेट में परेशानी हुई और कोई खास लाभ नहीं मिला।

कोई असर क्यों नहीं हुआ? इसके कुछ संभावित कारण हो सकते हैं, लेकिन सबसे अधिक संभावना यही है: या तो मुझे अधिक मात्रा की आवश्यकता है, या सिरका फ्रक्टोज चयापचय को प्रभावित नहीं करता है और उच्च स्टार्च वाले भोजन में ही अपना प्रभाव दिखाता है। ध्यान रहे कि वास्तविक जीवन में मिश्रित भोजन को मानकीकृत करने की समस्याओं के कारण, मैंने संतरे के रस के प्रति प्रतिक्रियाओं में हुए परिवर्तनों को एक मानदंड के रूप में इस्तेमाल किया है।

लेकिन नींबू ने अपनी खूबियों को बिना किसी असफलता के साबित कर दिया।

कई किस्से और वेबसाइटें दावा करती हैं कि नींबू का रस ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) को कम करता है। न तो मेरे शोधकर्ताओं को और न ही मुझे कोई ऐसा नियंत्रित अध्ययन मिला जो नींबू, लाइम या साइट्रिक एसिड के ग्लाइसेमिक इंडेक्स को कम करने वाले प्रभाव का प्रमाण दिखाता हो। सबसे करीब साइट्रेट था, जो अघुलनशील कैल्शियम जैसी अन्य चीजों के साथ साइट्रिक एसिड का एक लवण या एस्टर है। मेरे व्यक्तिगत परीक्षणों में, खाने से ठीक पहले तीन बड़े चम्मच ताज़ा नींबू का रस (बाजार से खरीदा हुआ प्रिजर्वेटिव और कृत्रिम योजक वाला नहीं) लेने से रक्त शर्करा का स्तर लगभग 10% तक कम होता हुआ प्रतीत हुआ।

दालचीनी, यहां तक कि कम मात्रा में भी, ग्लूकोज के स्तर पर काफी प्रभाव डालती है।

इस बात के पर्याप्त प्रमाण हैं कि दालचीनी का उपयोग भोजन के ग्लाइसेमिक इंडेक्स को 29% तक कम करने के लिए किया जा सकता है। प्रति भोजन चार ग्राम या प्रतिदिन छह ग्राम दालचीनी का सेवन न केवल रक्त शर्करा बल्कि एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को भी कम कर सकता है। एक चम्मच दालचीनी में 2.8 ग्राम पोषक तत्व होते हैं, इसलिए चार ग्राम दालचीनी लगभग डेढ़ चम्मच के बराबर होती है।

ग्लूकोज के स्तर पर दालचीनी का प्रभाव आंशिक रूप से इस तथ्य के कारण प्रतीत होता है कि यह भोजन के पेट से बाहर निकलने की दर (गैस्ट्रिक खाली होने) को धीमा कर देता है, जिसका अर्थ है कि दालचीनी के साथ आपको जल्दी पेट भरा हुआ महसूस होता है।

मैंने दालचीनी की तीन प्रजातियों का परीक्षण किया: सीलोन दालचीनी (सिनामोमम वेरम या ज़ेलेनिकम, जिसे "सच्ची दालचीनी" भी कहा जाता है), कैसिया दालचीनी (सिनामोमम कैसिया या एरोमैटिकम), और साइगॉन दालचीनी (सिनामोमम लौरेइरोई, जिसे वियतनामी दालचीनी के रूप में भी जाना जाता है)।

हालांकि कुछ बॉडीबिल्डिंग हलकों में कैसिया को सीलोन दालचीनी से कमतर या पूरी तरह अप्रभावी माना जाता है, लेकिन प्रकाशित अध्ययनों और मेरे अनुभव दोनों में इसने ग्लाइसेमिक प्रतिक्रिया को कम किया है। यह अच्छी बात है, क्योंकि कॉफी शॉप और रेस्तरां में "दालचीनी" मांगने पर अक्सर कैसिया ही मिलती है। मैंने साइगॉन दालचीनी को सबसे प्रभावी पाया, कैसिया दूसरे स्थान पर और सीलोन दालचीनी काफी पीछे तीसरे स्थान पर रही।

ग्लाइसेमिक प्रतिक्रिया को कम करने के संदर्भ में, मैंने सबसे अधिक से सबसे कम प्रभाव के क्रम में निम्नलिखित को प्रभावी पाया:

1. ताज़ी पिसी हुई दालचीनी लें या इसे खुद पीस लें। अगर आपके पास भी मेरी तरह तीन साल पुराना मसालों का डिब्बा है, तो उसे फेंक दें और नया मसाला ले लें। पॉलीफेनॉल और सक्रिय तत्व समय के साथ और हवा के संपर्क में आने से खराब हो जाते हैं।

2. प्रजातियों की पहचान करना सीखें। दुर्भाग्यवश, अमेरिकी पैकेजिंग कंपनियों के लिए लेबल पर दालचीनी की प्रजाति का उल्लेख करना कानूनी रूप से अनिवार्य नहीं है। क्या आप यह नहीं जानते कि कच्ची "दालचीनी" की छड़ियों में से कौन सी कैसिया है? वे दोनों तरफ से एक स्क्रॉल की तरह मुड़ जाती हैं। सीलोन एक तरफ से मुड़ती है, जैसे आपने बाथरूम का तौलिया लपेटा हो। पाउडर को पहचानना थोड़ा मुश्किल है, क्योंकि उम्र का भी असर पड़ता है, लेकिन कैसिया आमतौर पर गहरे लाल-भूरे रंग की होती है और सीलोन हल्के भूरे रंग की होती है।

3. अधिक मात्रा में उपयोग न करें। दालचीनी का अधिक सेवन करना आसान है, लेकिन इसमें ऐसे सक्रिय तत्व होते हैं जो अधिक मात्रा में सेवन करने पर हानिकारक हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, कौमारिन एक शक्तिशाली रक्त पतला करने वाला पदार्थ है और इसी कारण यूरोप में कुछ दालचीनी पर चेतावनी लेबल लगा होता है। प्रतिदिन चार ग्राम से अधिक का उपयोग न करें। मैं कॉफी में कुछ चुटकी दालचीनी डालता हूँ और दिन भर में दो से तीन कप कॉफी तक ही सीमित रहता हूँ।

दोबारा बता दें, सामग्री के थोक घनत्व संदर्भ चार्ट के आधार पर, दालचीनी का वजन 0.56 ग्राम प्रति घन सेंटीमीटर होता है, एक घन सेंटीमीटर = 0.2 चम्मच, और इसलिए एक चम्मच में 2.8 ग्राम दालचीनी होती है।

तो चार ग्राम दालचीनी = 4 को 2.8 से भाग देने पर, यानी लगभग डेढ़ चम्मच।
प्रतिदिन इससे अधिक सेवन न करें।

भोजन की गुणवत्ता से कहीं अधिक, भोजन की मात्रा और उसे खाने की गति ही ग्लाइसेमिक प्रतिक्रिया को निर्धारित करती है।

सिर्फ प्रोटीन और सब्जियों के सहारे भी, मैं बिना ज्यादा मेहनत किए ग्लूकोज का स्तर 150 मिलीग्राम/डेसीलीटर तक बढ़ा सकता था। सच है, मैं भूखे कुत्ते की तरह खाता हूँ। मैनहट्टन के व्हाईम रेस्टोरेंट में, मेरे एक दोस्त ने मुझे मुट्ठी भर अही-टूना का टुकड़ा बड़ी आसानी से निगलते हुए देखकर मेरा नाम "ओर्का" रख दिया। उसके लिए यह अजीब था। मेरे लिए, यह खाने का मेरा एकमात्र पुराना तरीका था: जल्दी-जल्दी खाना।

ग्लूकोज के स्तर में अचानक वृद्धि को कम करने का सबसे आसान तरीका है धीरे- धीरे खाना। मुझे अपनी प्लेट को तीन हिस्सों में बांटकर खाना खत्म करना पड़ा और हर हिस्से के बीच पांच मिनट का अंतराल रखना सीखना पड़ा, आमतौर पर ठंडी चाय और नींबू के टुकड़ों की मदद से। इसके अलावा, पाचन क्रिया को आसान बनाने के लिए अधिक पानी पीना (मैं इसमें माहिर हूँ), कम मात्रा में खाना (मैं इसमें उतना अच्छा नहीं हूँ), और अधिक चबाना (ओर्का इसमें बिल्कुल भी अच्छा नहीं है) भी मददगार होता है।

ये चारों रणनीतियाँ प्रति मिनट पचने वाले भोजन की मात्रा को कम करने का काम करती हैं, जो आपके ग्लूकोज स्तर को निर्धारित करेगा।

दो वास्तविक उदाहरण:

1. वर्डप्रेस ब्लॉगिंग प्लेटफॉर्म के प्रमुख डेवलपर मैट मुलेनवेग ने एक ही बदलाव से 18 पाउंड वजन कम कर लिया: हर कौर को 20 बार चबाना। सटीक संख्या महत्वपूर्ण नहीं थी। महत्वपूर्ण बात यह थी कि वे सटीक संख्या में चबाते थे। गिनने से उनकी खाने की गति धीमी हो गई और उन्हें भोजन की मात्रा का एहसास हुआ, जिससे उनके अधिक खाने की संभावना कम हो गई। मुझमें सामान्य मनुष्यों की तरह चबाने का धैर्य नहीं है, लेकिन मैट में था।

2. अर्जेंटीना की महिलाएं बेहद खूबसूरत होने और जंक फूड खाने के लिए मशहूर हैं। मैंने ब्यूनस आयर्स में लगभग दो साल बिताए हैं, और ऐसा लगता है कि अर्जेंटीना की महिलाओं का आहार कैपुचीनो, कुकीज़ और बिस्कुट, डुल्से डे लेचे नामक एक बेहद मीठी कारमेल, आइसक्रीम और रात के खाने में मांस और सलाद के साथ पास्ता से ज़्यादा कुछ नहीं होता। क्या यह महज़ शानदार आनुवंशिकता है? मुझे ऐसा नहीं लगता। मेरे कई पुरुष मित्र अपनी छोटी कद-काठी वाली अर्जेंटीनाई गर्लफ्रेंड के साथ यात्रा कर चुके हैं, जो अमेरिका या यूरोप पहुँचते ही तुरंत 10-20 पाउंड वजन बढ़ा लेती हैं। कारण? लड़कियों ने खुद माना: खाने की मात्रा बढ़ाना और खाने की गति बढ़ाना। ब्यूनस आयर्स की खूबसूरत महिलाएं भले ही तरह-तरह के जंक फूड खाती हों, लेकिन वे इसे छोटे- छोटे टुकड़ों में और लंबे समय तक खाती रहती हैं।

थोड़ा आराम करो और प्रकृति की सुंदरता का आनंद लो।

भोजन के लिए कम से कम 30 मिनट का समय निर्धारित करें।

सबसे तेजी से वजन घटाने के लिए, अपने रक्त शर्करा के स्तर को 100 से ऊपर जाने से रोकें और इसे प्रतिदिन दो बार से अधिक न होने दें।

अगर मेरा कार्बोहाइड्रेट का स्तर दिन में दो बार से ज़्यादा 100 mg/dL से ऊपर नहीं जाता था, तो मैं तेज़ी से वज़न कम कर पाता था। 90 mg/dL से नीचे रहने पर वज़न में मामूली कमी आती थी, लेकिन दालों को छोड़े बिना और कीटो डाइट को ज़्यादा फॉलो किए बिना यह हासिल करना मुश्किल था। सुविधा और सामाजिक मेलजोल के लिए, मैं स्लो-कार्बोहाइड्रेट तरीके को पसंद करता हूँ, सिवाय तब जब मैं 8% से कम बॉडी फैट के लिए डाइट कर रहा होता हूँ।

100 मिलीग्राम/डीएल का नियम उन दिनों पर लागू नहीं होता जब व्यक्ति अत्यधिक मात्रा में शराब पीता है, यानी जब वह सब कुछ खा सकता है। जिन दिनों वह अत्यधिक शराब नहीं पीता, उन दिनों फ्रक्टोज का सेवन करना या अर्ध-भूखमरी बरतना 100 मिलीग्राम/डीएल से नीचे रहने का प्रयास करना हानिकारक है और इसे धोखाधड़ी माना जाता है।

लेकिन अगर आपके शरीर में कोई इम्प्लांट नहीं है तो आप अपने शरीर में अल्कोहल का स्तर 100 mg/dL से नीचे कैसे रख सकते हैं?
साहित्य और मेरे व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर, स्लो-कार्ब डाइट के बुनियादी सिद्धांतों के अलावा, बस कुछ सरल नियमों का पालन करें:

• प्रत्येक मुख्य भोजन में पर्याप्त मात्रा में वसा का सेवन करें। संतृप्त वसा ठीक है यदि मांस को एंटीबायोटिक्स और हार्मोन से उपचारित नहीं किया गया हो।

• दोपहर और रात के खाने में कम से कम 30 मिनट का समय बिताएं। नाश्ता कम मात्रा में लें और इस प्रकार उसे जल्दी खा लें।

• भोजन से ठीक पहले या भोजन के दौरान दालचीनी और नींबू के रस का प्रयोग करके देखें।

• अनजाने में या जानबूझकर किए गए अत्यधिक सेवन के मामलों में "नुकसान नियंत्रण" में दी गई तकनीकों का उपयोग करें। ध्यान रखें कि उस अध्याय में दी गई तकनीकें लगभग 24 घंटों तक ही नुकसान को कम करने में मदद करेंगी, इससे अधिक नहीं।

उपकरण और तरकीबें:

डेक्सकॉम सेवन प्लस (www.dexcom.com) डेक्सकॉम सेवन प्लस एक निरंतर ग्लूकोज मॉनिटर है जिसका मैंने खूब इस्तेमाल किया और खूब प्रयोग किया। यह एक इम्प्लांट है जो आपको प्रतिदिन 288 उंगली की नोक से लिए गए रक्त के नमूनों का अनुमानित डेटा देता है। मधुमेह रोगी न होने के बावजूद भी मैंने इसे बेहद उपयोगी पाया।

वेवसेंस जैज़ ग्लूकोमीटर (www.fourhourbody.com/jazz) यह मेरी जानकारी में सबसे बेहतरीन ग्लूकोमीटर है। यह छोटा, इस्तेमाल में आसान और अविश्वसनीय रूप से सटीक है, क्योंकि यह पर्यावरणीय कारकों को ध्यान में रखकर उन्हें ठीक करता है। जो लोग इम्प्लांट नहीं चाहते लेकिन यह जानना चाहते हैं कि भोजन से उनके शरीर पर क्या असर पड़ता है, उनके लिए यह एक बढ़िया विकल्प है।

ग्लूकोज बडी (www.fourhourbody.com/app-glucose) ग्लूकोज बडी मधुमेह रोगियों के लिए एक मुफ्त आईफोन ऐप है जो आपको ग्लूकोज के स्तर, कार्बोहाइड्रेट की खपत, इंसुलिन की खुराक और गतिविधियों को मैन्युअल रूप से दर्ज करने और ट्रैक करने की अनुमति देता है।

जूलियट मे फाइन स्पाइसेस एंड हर्ब्स (www.julietmae.foodzie.com) यहाँ से आप जूलियट मे की स्वादिष्ट दालचीनी खरीद सकते हैं। मैंने सभी परीक्षणों

के लिए उनके सैंपलर का इस्तेमाल किया, जिसमें कैसिया, सीलोन और साइगॉन दालचीनी शामिल हैं।

MiR 50-Lb. शॉर्ट एडजस्टेबल वेटेड वेस्ट (www.fourhourbody.com/vest) बाज़ार में उपलब्ध सबसे बेहतरीन वेटेड वेस्ट में से एक है। एयरपोर्ट सिक्योरिटी से गुज़रते समय मैं लगभग यही पहनकर निकल गया था। अगर आप कस्टम्स में किसी तरह की परेशानी मोल लेना चाहते हैं, तो यह एकदम सही विकल्प है।

अध्याय नोट्स का अंत

22. तकनीकी रूप से, अंतरालीय द्रव स्तर, जिससे रक्त ग्लूकोज का अनुमान लगाया जाता है।

23. जीएल = (जीआई x कार्बोहाइड्रेट की मात्रा ग्राम में)/100.

24. मैं कृत्रिम रूप से खाद्य एलर्जी पैदा करने और फिर उन्हें हटाने पर विचार कर रहा था, एक ऐसा प्रयोग जो इस किताब में शामिल नहीं हो पाया।

25. अगर आप कभी मिल वैली, कैलिफोर्निया में हों, तो स्मॉल शेड फ्लैटब्रेड्स पर जाएं और यह व्यंजन जरूर खाएं।

26. कुछ खास कारणों से खाया जाता है जो स्लो-कार्ब डाइट से संबंधित नहीं हैं। अधिक जानकारी के लिए "सेक्स मशीन" अध्याय देखें।

27. इसके कारणों को “स्लो-कार्ब डाइट I” में समझाया गया है।

28. या किसी भी बिना मीठे टेबल ड्रेसिंग की एक सर्विंग जो 5% एसिटिक एसिड के 20 मिलीलीटर के बराबर हो।

अंतिम मील

अंतिम 5-10 पाउंड वजन कम करना

मैंने संगमरमर के उस टुकड़े में एक देवदूत को देखा और मैं तब तक उसे तराशता रहा जब तक कि मैंने उसे मुक्त नहीं कर दिया। — माइकल एंजेलो

मैंने अपने कागज के पैड पर नीचे देखा और पहला प्रश्न पढ़ा: "ड्रग्स का इस्तेमाल न करने वाले 'प्राकृतिक' बॉडीबिल्डर सबसे बड़ी गलती क्या करते हैं?"

“नेचुरल बॉडीबिल्डर?” जॉन रोमानो हँसे। “‘नेचुरल’ बॉडीबिल्डरों की सबसे बड़ी गलती यही होती है कि वे खुद को नेचुरल समझते हैं। दिन में 20 चिकन ब्रेस्ट खाना नेचुरल नहीं है। मैं उन्हें बस इतना ही कह सकता हूँ कि वे ‘बिना प्रिस्क्रिप्शन के मिलने वाला’ चिकन खाते हैं।”

और इस तरह हमारी बातचीत शुरू हुई। यह एक मजेदार साक्षात्कार होने वाला था।

रोमानो ने दो दशकों से अधिक समय तक मस्कुलर डेवलपमेंट (एमडी) पत्रिका के मुख्य संपादक के रूप में शारीरिक बनावट में सुधार के क्षेत्र में गहरी अंतर्दृष्टि बनाए रखी। एमडी एकमात्र मुख्यधारा की पत्रिका है जो बॉडीबिल्डिंग की रोमांचक दुनिया में प्रकाशित शोध और प्रयोगों के बीच एक सेतु का काम करती है। जॉन के लिए एमडी काफी नहीं था, इसलिए उन्होंने आरएक्स मसल नामक एक वेबसाइट पर और भी अधिक प्रयोग करने के लिए एमडी छोड़ दिया।

मैंने उनसे 10% से कम बॉडी फैट हासिल करने के लिए दवा-सहायता प्राप्त और दवा-मुक्त तरीकों के बारे में विस्तार से जानने के लिए संपर्क किया, क्योंकि उन्होंने हजारों लोगों पर प्रयोग करके उनके परिणामों का अध्ययन किया है। जॉन खुद अपने निष्कर्षों का जीता-जागता उदाहरण हैं: वे 50 साल के हो चुके हैं, लेकिन फिर भी तीस साल के लगते हैं। इसका श्रेय वे कभी-कभार किए जाने वाले एचआईटी-शैली के रेजिस्टेंस ट्रेनिंग (देखें "फ्रॉम गीक टू फ्रीक"), सरल और तनावमुक्त आहार और "सही दवाओं की थोड़ी मात्रा" को देते हैं।

वजन घटाने के लिए वह जिस डाइट का पालन करते हैं, और जिसे वे अपने प्रतियोगियों को भी बताते हैं, वही डाइट उनके बिजनेस पार्टनर डेव "जंबो" पलुम्बो की भी है, जिनसे हम बाद में मिलेंगे। यह उन आखिरी 5-10 पाउंड को कम करने का एक शानदार और असरदार तरीका है जो बाकी सभी तरीकों से कम नहीं होते।

निम्नलिखित मेनू 200 पाउंड वजन और 10-12% बॉडी फैट वाले पुरुष के लिए है। प्रोटीन की मात्रा (200 पाउंड वजन वाले पुरुष के लिए 8 औंस) को शरीर के दुबले वजन के प्रत्येक 10 पाउंड पर 1 औंस कम या ज्यादा किया जाना चाहिए (उदाहरण के लिए, 190 पाउंड के लिए 7 औंस, 210 पाउंड के लिए 9 औंस)। प्रति भोजन न्यूनतम 4 औंस प्रोटीन का सेवन अनिवार्य है। दूसरे शब्दों में, यदि आपका वजन 100 पाउंड भी है, तो भी आप प्रोटीन की मात्रा को चार औंस से कम नहीं करेंगे।

आकार के लिए: आधा कप बादाम में लगभग 60 बादाम होते हैं, और आठ औंस लीन प्रोटीन लगभग आपकी मुट्ठी के आकार का होता है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है: जागते समय हर तीन घंटे में इनमें से एक भोजन करना अनिवार्य है, और आपको जागने के एक घंटे के भीतर और सोने के एक घंटे के भीतर भोजन करना होगा। भूख अब भोजन ग्रहण करने का मुख्य कारण नहीं है। टपरवेयर आपका मित्र है, और घड़ी आपकी नियमावली है। भोजन छोड़ना मना है, इसलिए यदि आवश्यक हो तो थोक में सामान खरीदें और पहले से ही भोजन तैयार करके रखें।

यदि आपका वजन 150 पाउंड से कम है, तो प्रोटीन की न्यूनतम मात्रा यानी चार औंस प्रोटीन (या प्रोटीन शेक के लिए 30 ग्राम) का सेवन करें और अतिरिक्त सामग्री के लिए कम मात्रा लें: एक चौथाई कप मेवे या एक बड़ा चम्मच पीनट बटर या एक बड़ा चम्मच एक्स्ट्रा-वर्जिन ऑलिव ऑयल (ईवीओओ) या मैकाडामिया ऑयल।

हर तीन घंटे में इनमें से एक भोजन अवश्य करें:

विकल्प 1: 50 ग्राम व्हे प्रोटीन आइसोलेट + आधा कप मेवे या दो बड़े चम्मच पीनट बटर

विकल्प 2: आठ औंस पकी हुई, सफेद, वसा रहित मछली (सैल्मन, मैकेरल आदि नहीं) + आधा कप मेवे या दो बड़े चम्मच पीनट बटर। स्वीकार्य मछलियों में लीन टूना, व्हाइट फिश, बास, कैटफ़िश, पाइक, वाइटिंग और फ्लाउंडर शामिल हैं, लेकिन ये इन्हीं तक सीमित नहीं हैं।

विकल्प 3: आठ औंस पका हुआ टर्की या चिकन + आधा कप मेवे या दो बड़े चम्मच पीनट बटर

विकल्प 4: आठ औंस पका हुआ वसायुक्त प्रोटीन: लाल मांस (जैसे फ्लैंक), कीमा बनाया हुआ गोमांस, वसायुक्त मछली, या गहरे रंग का मुर्गे का मांस + एक बड़ा चम्मच जैतून का तेल या मैकाडामिया तेल

विकल्प 5: पांच साबुत अंडे (उबले हुए अंडे सबसे आसान होते हैं)

प्रत्येक भोजन में निम्नलिखित चीजों की असीमित मात्रा की अनुमति है:

पालक

शतावरी

ब्रसल स्प्राउट

केल

हरा कोलार्ड

ब्रोकोली राबे

ब्रोकोली और अन्य क्रूसिफेरस सब्जियां

यदि आपने अपने भोजन में आधा कप मेवे या दो बड़े चम्मच पीनट बटर शामिल नहीं किया है, तो आप सलाद ड्रेसिंग के रूप में एक बड़ा चम्मच जैतून का तेल या मैकाडेमिया नट का तेल डाल सकते हैं। कम वसा वाले भोजन विकल्पों में, आप सलाद ड्रेसिंग बनाने के लिए थोड़े अधिक तेल का उपयोग कर सकते हैं: दो बड़े चम्मच जैतून का तेल या मैकाडेमिया का तेल।

मक्का, बीन्स, टमाटर या गाजर की अनुमति नहीं है, लेकिन हर सात से दस दिनों में एक बार मनचाहा भोजन करने की छूट है।

सरल और प्रभावी।

ऊपर बताए गए आहार से आप अपने शरीर में वसा का प्रतिशत 8% या उससे भी कम कर सकते हैं। यह कहना गलत नहीं होगा कि एक सीमा आ जाती है, जिसके बाद हर अतिरिक्त 1% की कमी पिछली 5% की कमी से अधिक कठिन हो जाती है।

अगर ट्रेनिंग और डाइट की एक सीमा होती है, तो बॉडीबिल्डर 4% से कम सबक्यूटेनियस बॉडीफैट कैसे प्राप्त करते हैं?

एक शब्द में कहें तो: ड्रग्स।

अगले पृष्ठ पर दिए गए रोमानो के प्रतियोगिता-पूर्व कार्यक्रम में एक ऐसे प्रशिक्षित बॉडीबिल्डर को शामिल किया गया है जिसकी लंबाई 5'9" और वजन 200 से 220 पाउंड के बीच है और शरीर में वसा का प्रतिशत 10-12% है। प्रतियोगिता शुरू होने से पहले वह अपना वजन घटाकर 180-190 पाउंड (लगभग 6-8%) तक ले आता है। प्रतियोगिता के दिन, उसका वजन 200-205 पाउंड (लगभग 4%) से कम (लगभग 40% से कम) होना चाहिए।

सूचीबद्ध लगभग सभी दवाओं के दुरुपयोग से गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं। गलतियाँ करने पर क्या हो सकता है, यह देखने के लिए Google पर "एंड्रियास मुन्ज़र ऑटोप्सी" खोजें।29 इसे घर पर न आजमाएँ।

रोमानो कहते हैं, "मेरे विचार से तैयारी करने का यह सबसे अच्छा तरीका है, लेकिन इसके लिए धैर्य की आवश्यकता होती है, और मांसपेशियों को बनाने की तुलना में धैर्य बनाना अधिक कठिन होता है। अत्यधिक तीव्रता के साथ प्रशिक्षण लें (प्रतिदिन एक अंग का व्यायाम, सप्ताह में पांच दिन) और कार्डियो करें (प्रतिदिन 30-40 मिनट)। अपने 'प्री-डाइट' चरण के दौरान इस दिनचर्या को जारी रखें। आपको कार्बोहाइड्रेट रहित आहार से अपने शरीर की चर्बी को बहुत कम करना होगा - 8% से नीचे। आपको तीव्रता और कार्डियो को बनाए रखना होगा। इसमें शायद 10-12 सप्ताह लगेंगे। सुनने में भले ही अजीब लगे, लेकिन आप अपनी बनाई हुई मांसपेशियों को तोड़ना चाहते हैं और जितना हो सके खुद को थका देना चाहते हैं।"

फिर जूस लें। हर दूसरे दिन एक सस्टानोन लें, साथ में 75 मिलीग्राम ट्रेन्बोलोन (ट्रेन) या 200 मिलीग्राम डेका-ड्यूराबोलिन (डेका) लें। हर दिन दो IU ग्रोथ हार्मोन (GH) लें। अपने पहले तीन भोजन में 75 ग्राम कार्बोहाइड्रेट शामिल करें। सोने से पहले 40 ग्राम व्हे प्रोटीन आइसोलेट पिएं। चार घंटे बाद उठकर फिर से 40 ग्राम पिएं। कार्डियो को घटाकर 30 मिनट कर दें, सप्ताह में चार बार करें और धीरे-धीरे अपनी ट्रेनिंग की तीव्रता बढ़ाएं।

आठ सप्ताह के बाद, सस्टानोन और ट्रेन के स्थान पर इक्विपॉइज़ (ईक्यू) का प्रयोग शुरू करें—150 मिलीग्राम हर दूसरे दिन, और प्राइमो डिपो का 400 मिलीग्राम सप्ताह में एक बार। जीएच की मात्रा बढ़ाकर प्रतिदिन 4 आईयू कर दें। पहले सप्ताह के अंत तक कार्बोहाइड्रेट की मात्रा धीरे-धीरे कम करके

शून्य कर दें। अपने प्रशिक्षण को हल्के वज़न और अधिक रेप्स में बदलें, लेकिन तीव्रता को उच्च बनाए रखें। कार्डियो को बढ़ाकर प्रतिदिन 30 मिनट, सप्ताह में छह दिन करें। अनिवार्य आसनों का अभ्यास प्रतिदिन 30 मिनट तक शुरू करें। प्रत्येक आसन को एक मिनट तक रोकने का अभ्यास करें।

चार सप्ताह के बाद, हर दूसरे दिन 100 मिलीग्राम मास्टरोन, हर दिन 100 मिलीग्राम विंस्ट्रोल (विनी), हर चार घंटे में दो क्लेनब्यूटेरोल (क्लेन), हर सुबह 25 माइक्रोग्राम टी-3 और सोने से पहले जीएचबी का एक कैप्सूल लें। खुराक का समय बढ़ाकर सुबह 30 मिनट और रात को 30 मिनट कर दें। आप इसे चार से छह सप्ताह तक जारी रख सकते हैं।

“दो सप्ताह पहले: क्लेन लेना बंद कर दें। सोने से पहले 25 माइक्रोग्राम टी- 3 लें। अपने आहार से वसा पूरी तरह हटा दें।”

“एक सप्ताह बाद: पहले की तरह क्लेन लेना शुरू करें। जीएच लेना बंद कर दें।”

"तीन दिन पहले: सोडियम कम करें, पहले भोजन में 50 ग्राम कार्बोहाइड्रेट मिलाएं, कार्डियो करना बंद करें, पानी का सेवन बढ़ाकर कम से कम दो गैलन प्रतिदिन करें।"

“दो दिन पहले: आखिरी ट्रेनिंग सेशन—पूरे शरीर की, अत्यधिक तीव्रता के साथ उच्च रेप्स। पहले दो भोजन में 50 ग्राम कार्बोहाइड्रेट शामिल करें। आधी रात को प्रोटीन शेक पीना बंद करें।”

“एक दिन पहले: आखिरी दो भोजन में 75 ग्राम कार्बोहाइड्रेट शामिल करें। रात 8:00 बजे पानी पीना बंद कर दें—उसके बाद बस छोटे-छोटे घूंट लें, जितना हो सके कम। क्लेन का सेवन बंद कर दें। सोने से पहले शेक न लें।”

“इस प्रणाली के विकास के दौरान इसमें कुछ बदलाव किए जाएंगे, क्योंकि हर व्यक्ति की प्रतिक्रिया अलग-अलग होगी। लेकिन इससे आपको एक अच्छा आधार मिल जाएगा।”

सौंदर्यशास्त्र एक चीज है, और चिकित्सा विज्ञान बिलकुल दूसरी। चिकित्सा विज्ञान को समझने के लिए हमें नेल्सन वर्गेल से सीखना चाहिए।

2001 में, ह्यूस्टन के मेयर ली ब्राउन ने 13 सितंबर को "नेल्सन वर्जेल दिवस" घोषित किया।

नेल्सन को 1987 में एचआईवी पॉजिटिव पाया गया था और उन्होंने अपना जीवन एचआईवी की रोकथाम और उपचार दोनों क्षेत्रों में अनुसंधान को बढ़ावा देने के लिए समर्पित कर दिया है। दो वर्षों तक, वे वाशिंगटन में स्थित एड्स क्लिनिकल ट्रायल्स ग्रुप (एसीटीजी) की मेटाबोलिक डिसऑर्डर कमेटी के सदस्य रहे, जो विश्व का सबसे बड़ा एचआईवी/एड्स अनुसंधान संगठन है।

वह उन सरल उपायों के लिए सबसे ज्यादा जाने जाते हैं जिन्होंने कई लोगों की जान बचाने में मदद की है और हजारों अन्य लोगों के जीवन में सुधार किया है।

उन्होंने अपने व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर ऐसे ही एक दृष्टिकोण के परिणामों का वर्णन अपने शब्दों में किया है:

मेरे CD8 सेल्स, जो शायद एड्स से पीड़ित लोगों की लंबी उम्र के सबसे महत्वपूर्ण मापदंडों में से एक हैं, 900 से बढ़कर 2500 सेल्स (प्रति वर्ग मिलीमीटर) हो गए, और मेरे सारे लक्षण गायब हो गए! मैंने अपने पूरे जीवन में कभी इतना अच्छा महसूस नहीं किया और न ही इतना अच्छा दिखा, यहाँ तक कि जब मैं HIV-नेगेटिव था तब भी नहीं!

जेफ टेलर, जो 25 वर्षों से अधिक समय से एचआईवी पॉजिटिव हैं, जब उन्होंने इसी तरह का इलाज शुरू किया था, तब उनके दोनों फेफड़े खराब हो चुके थे और केवल दो टी-कोशिकाएं बची थीं। छह सप्ताह बाद उनके शरीर में 300 टी- कोशिकाएं हो गईं। इससे उनकी जान बच गई।

वह रहस्यमयी उपचार कोई नया एंटीवायरल कॉकटेल नहीं था। वास्तव में, वह बिल्कुल भी नया नहीं था।

ये एनाबॉलिक स्टेरॉयड थे। विशेष रूप से, नेल्सन ने टेस्टोस्टेरोन साइपियोनेट और डेका-ड्यूराबोलिन® (नैंड्रोलोन डेकानोएट) का इस्तेमाल किया, और जेफ ने एनावर® (ऑक्सैंड्रोलोन) का इस्तेमाल किया।

यह बात ज्यादातर लोगों को भ्रमित करती है। क्या स्टेरॉयड से मौत नहीं हो जाती, या कम से कम कैंसर या लिवर फेलियर तो नहीं हो जाता?

यह कैसे संभव है कि वही ऑक्सेंड्रोलोन जिसका इस्तेमाल जेफ ने किया था, पुरुषों में जलने के इलाज के लिए "आज तक की सबसे किफायती और कम विषैली चिकित्सा पद्धतियों में से एक" साबित हुई है?

साहित्य की गहन समीक्षा करने और वैज्ञानिकों तथा वास्तविक उपयोगकर्ताओं का साक्षात्कार लेने के बाद, 'रियल स्पोर्ट्स विद ब्रायंट गंबेल' के मेजबान ब्रायंट गंबेल ने 21 जून, 2005 को निम्नलिखित निष्कर्ष निकाला:

देश भर के अधिकारियों द्वारा अक्सर यह प्रमाणित किया जाता है कि जब मादक पदार्थों की बात आती है, तो अमेरिकी तर्क को शायद ही कभी चुनते हैं, जब वे उन्माद का सहारा ले सकते हैं। इसका एक उदाहरण स्टेरॉयड को लेकर हालिया हंगामा है। मीडिया की अति, सार्वजनिक बयानों और वाशिंगटन में मचे हंगामे को देखते हुए, कोई भी यह मान सकता है कि स्टेरॉयड के स्वास्थ्य जोखिम को स्थापित करने वाले वैज्ञानिक प्रमाण सर्वोपरि हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। इसके विपरीत, वयस्क पुरुषों में स्टेरॉयड के उपयोग के मामले में, तमाम शोर-शराबे के बावजूद, सबूत लगभग न के बराबर ही सच्चाई दर्शाते हैं।

यह निष्कर्ष, निःसंदेह, अपेक्षाओं के विपरीत था।

क्या आप जानते हैं कि गर्भनिरोधक दवाएं तकनीकी रूप से स्टेरॉयड होती हैं?

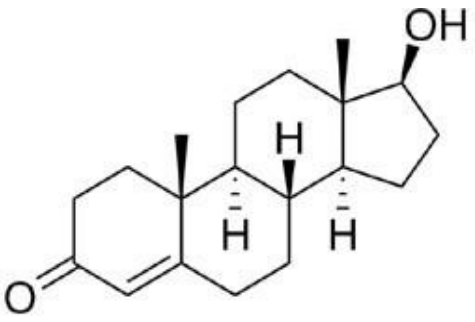
यह बात कॉर्टिसोन के उन इंजेक्शनों पर भी लागू होती है जिनका इस्तेमाल भविष्य के बेसबॉल हॉल ऑफ फेमर कर्ट शिलिंग ने 2004 की वर्ल्ड सीरीज में किया था, और वही सूजनरोधी इंजेक्शन आंद्रे अगासी ने अपने अंतिम यूएस ओपन के दौरान इस्तेमाल किए थे।

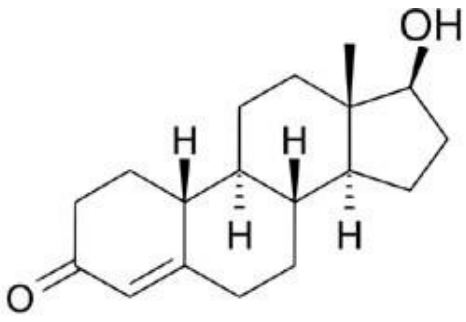
स्टेरॉयड हार्मोन का एक बेहद व्यापक और महत्वपूर्ण वर्ग है, और पौधों, कवकों और जानवरों में इनकी सैकड़ों किस्में पाई जाती हैं। यदि आप अपने शरीर से स्टेरॉयड निकाल दें, तो आपकी मृत्यु हो जाएगी।

मीडिया में "स्टेरॉयड" शब्द का प्रयोग अक्सर एनाबॉलिक-एंड्रोजेनिक स्टेरॉयड (एएएस) के लिए किया जाता है, जिन्हें आमतौर पर एनाबॉलिक स्टेरॉयड कहा जाता है। ये यौगिक हार्मोन टेस्टोस्टेरोन के ही प्रकार होते हैं या टेस्टोस्टेरोन के प्रभावों की नकल करने के लिए बनाए जाते हैं।

उदाहरण के लिए, नैंड्रोलोन एक प्रकार का टेस्टोस्टेरोन है जिसे रासायनिक रूप से संशोधित किया गया है ताकि एस्ट्रोजन या डीएचटी में इसका रूपांतरण कम से कम हो, और यह परिवर्तन इसे कम एंड्रोजेनिक बनाता है - यानी, बालों के विकास (या खोपड़ी से बालों का झड़ना) या स्वर रज्जु के मोटे होने जैसे द्वितीयक पुरुष लक्षणों पर इसका प्रभाव कम होगा।

नीचे सामान्य टेस्टोस्टेरोन और नैंड्रोलोन के सबसे व्यावसायिक रूप से लोकप्रिय रूप, डेका-ड्यूराबोलिन® ("डेका") की तुलना दी गई है, जिसका उपयोग नेल्सन ने किया था। डेका एक ऐसा एएएस (अल्कोहलिक असिस्टेड) है जिसका उपयोग बैरी बॉन्ड्स और रोजर क्लेमेंस द्वारा भी कथित तौर पर किया गया था।





मैंने जोड़ों की सर्जरी से पहले और बाद में चिकित्सकीय देखरेख में कानूनी तौर पर कम मात्रा में एनाबॉलिक स्टेरॉयड और अन्य ग्रोथ एजेंट का इस्तेमाल किया है। कई डॉक्टरों ने हर दो से चार सप्ताह में रक्त परीक्षण की समीक्षा की ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि कोई जटिलता न हो। ये दवाएं विशेष रूप से प्रोटीन संश्लेषण बढ़ाने के लिए बनाई गई हैं; मेरी सर्जरी के मामले में, इनका इस्तेमाल नियंत्रित मात्रा में और उचित उपकरणों के सही उपयोग के साथ किया गया था।

क्या मैं चिकित्सीय देखरेख या कानूनी नुस्खे के बिना मनोरंजन या सौंदर्य प्रसाधन के लिए इनके उपयोग को प्रोत्साहित करता हूँ? नहीं। एनाबॉलिक स्टेरॉयड श्रेणी III के प्रतिबंधित पदार्थ हैं, और इन्हें रखने पर आपको तीन साल तक की कैद हो सकती है और तस्करी या तस्करी के इरादे के लिए दोषी पाए जाने पर 10 साल तक की कैद हो सकती है।

क्या मुझे लगता है कि स्वस्थ बच्चों, किशोरों या महिलाओं को शक्तिशाली पुरुष हार्मोन का उपयोग करना चाहिए? बिलकुल नहीं।

क्या मुझे लगता है कि अगर खिलाड़ी अपने खेल के नियमों का उल्लंघन करते हैं तो उन्हें अयोग्य घोषित कर देना चाहिए? बिल्कुल।

लेकिन विज्ञान को तोड़-मरोड़कर पेश नहीं किया जाना चाहिए। ये मूल्यवान दवाएं हैं जिनका वास्तविक उपयोग है।

यहां राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा प्रदान किए गए सुस्थापित दुष्प्रभावों का एक छोटा सा नमूना दिया गया है:

• आंखों, चेहरे, होंठ, जीभ या गले में सूजन

• घरघराहट या सांस लेने में कठिनाई

• तेजी से दिल धड़कना

• तेज़ साँस लेना

• ठंडी, चिपचिपी त्वचा

• कान में घंटी बज रही है

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible]

First Rule of Drug Use: There Is No Safe Drug

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

RXMuscle, [illegible] (www.rxmuscle.com)[illegible] [illegible]: [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

मेडीबोलिक्स (www.medibolics.com) माइकल मूनी द्वारा प्रकाशित यह साइट, एचआईवी सहित मांसपेशियों के क्षय से पीड़ित व्यक्तियों में दुबले ऊतकों के नुकसान की रोकथाम के लिए एनाबॉलिक स्टेरॉयड, ग्रोथ हार्मोन और अपरंपरागत सप्लीमेंट के चिकित्सीय उपयोग पर भरपूर जानकारी प्रदान करती है।

एनाबोलिक्स, 9 वां संस्करण (www.fourhourbody.com/anabolics) यह 800 पृष्ठों की पुस्तक विश्व स्तर पर सबसे अधिक बिकने वाली एनाबोलिक्स संदर्भ मार्गदर्शिका है। इसमें लगभग 200 औषधीय यौगिकों की समीक्षा, एनाबोलिक्स के वास्तविक जोखिमों की विस्तृत व्याख्या, रोकथाम और नुकसान कम करने की रणनीतियाँ, स्टेरॉयड साइक्लिंग और स्टैकिंग अनुभाग शामिल हैं ताकि साइकिल निर्माण में अनुमान लगाने की आवश्यकता न रहे, और वैध, नकली और अवैध रूप से बेचे जाने वाले नशीले पदार्थों के लगभग 3,000 रंगीन चित्र भी हैं।

[illegible] [illegible] [illegible]

29. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[redacted] [redacted]

आदर्श पश्च भाग का निर्माण

(या 100+ पाउंड वजन कम करना)

मैं स्वयं अपना प्रयोग हूँ। मैं स्वयं अपनी कलाकृति हूँ।

— मैडोना

वजन उठाने वालों के लिए पीठ का वही महत्व है जो बॉडीबिल्डरों के लिए बाइसेप्स का होता है।
- रान्डेल जे. स्ट्रॉसन पीएचडी, मिलो पत्रिका के संपादक

इस अध्याय में पुरुषों और महिलाओं दोनों को एक असाधारण रूप से मजबूत पश्चकपाल श्रृंखला (पोस्टीरियर चेन) बनाने का तरीका सिखाया जाएगा, जिसमें आपकी खोपड़ी के आधार से लेकर आपके एच्लीस टेंडन तक की सभी मांसपेशियां शामिल हैं।

इस प्रक्रिया में, यह महिलाओं को परफेक्ट हिप्स बनाने और काफी मात्रा में चर्बी कम करने का तरीका भी सिखाएगा।

कम से कम समय में अधिकतम ताकत और कामुकता पाने के लिए, आपको अपने नितंबों की मांसपेशियों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

शर्त

"हमारी एक शर्त लगी हुई है।"

उस शाम ट्रेसी रीफकिंड एक सामान्य शिफ्ट की उम्मीद से काम पर लौटीं। लेकिन उनकी छह महिला सहकर्मियों ने एक साथ मिलकर शर्त लगा ली थी। हर किसी ने 100 डॉलर लगाए थे, और 12 हफ्तों में सबसे ज़्यादा प्रतिशत बॉडी फैट कम करने वाले को 600 डॉलर मिलने थे। ट्रेसी की किस्मत सातवीं थी, और उन्होंने दांव बढ़ाकर 700 डॉलर कर दिए।

यह सही समय था।

ट्रेसी बचपन में काफी गोल-मटोल थी, उस समय जब बच्चे गोल-मटोल होना आम बात नहीं थी। जीवन भर उसका वजन बढ़ता ही गया और 41 साल की उम्र में उसका वजन 245 पाउंड हो गया। उसने अपनी इस निराशाजनक नियति को स्वीकार कर लिया था: वह अब कभी भी टैंक टॉप जैसी बुनियादी चीजों का आनंद नहीं ले पाएगी। यही उसकी किस्मत में लिखा था।

लेकिन उनका मोटापा स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन रहा था। इटली घूमने के सपने के साथ वह एक कुशल रसोइया बन चुकी थीं, और उनका वह सपना, जो लगभग साकार होने ही वाला था, अब उनके मोटापे के कारण खतरे में पड़ गया था। उन्हें पेट संबंधी समस्याएं हो रही थीं, जिनके कारण यात्रा करना असंभव हो गया था।

“मेरी सारी परेशानियां मेरे मोटापे की वजह से थीं। हर दिन मुझे ऐसा लगता था जैसे मैं किसी बड़ी मुसीबत से बच रही हूँ। मैं डॉक्टर के पास नहीं जाना चाहती थी क्योंकि मैं यह नहीं जानना चाहती थी कि मुझे प्री-डायबिटीज है या दिल की बीमारी है। मुझे बस खाना अच्छा लगता था और मैं इसे छोड़ना नहीं चाहती थी। मुझे पता था कि मुझे क्या करना है। लेकिन उस शर्त, उस घटना ने मुझे वजह और सही समय दे दिया।”

ट्रेसी ने चुनौतियों का बखूबी सामना किया। उसे किसी न किसी तरह से अपनी जीत का पूरा भरोसा था। असली सवाल तो यह था: कैसे?

इसका जवाब, सबसे अप्रत्याशित रूप से, शक्तिशाली पुरुषों की ओर से आया।

मिशेल ओबामा की भुजाएँ

सैन जोस में फिटिंग रूम के शीशे में खुद को देखकर ट्रेसी अवाक रह गई। उसने अपनी नई जींस पहनी और घूम गई। फिर वह दोबारा घूमी। चाहे वह कितनी भी बार घूमी, उसे कुछ समझ नहीं आया।

“क्या? ये मैं हूँ?!” उसने ऐसी भुजाएँ देखीं जो उसने पहले कभी नहीं देखी थीं। उसके पास उसका टैंक टॉप भी था।

ट्रेसी रीफकिंड ने 100 पाउंड से अधिक वजन (पहले 12 हफ्तों में 45 पाउंड चर्बी) कम कर लिया और अपनी शर्त जीत ली। लेकिन सिर्फ आंकड़े ही उनके शरीर की खूबसूरती को पूरी तरह से नहीं दर्शाते: दो बच्चों की यह मां, जो दो कमाने वाले परिवार से आती है, 129.6 पाउंड वजन पर 10 साल छोटी दिखती थी।

इसका रहस्य न तो मैराथन एरोबिक्स सेशन था, न ही कैलोरी में अत्यधिक कमी। बल्कि यह रूसी केटलबेल स्विंग था, जिसे वह सप्ताह में दो बार औसतन 15-20 मिनट तक करती थी। उनके सबसे लंबे सेशन की अवधि 35 मिनट थी।

उन्हें केटलबेल्स से उनके पति मार्क रीफकिंड ने परिचित कराया था, जो पावरलिफ्टिंग में पूर्व राष्ट्रीय टीम के कोच रह चुके हैं और ओलंपिक जिम्नास्टिक में कर्ट थॉमस के खिलाफ प्रतिस्पर्धा भी कर चुके हैं।

“हर महिला मिशेल ओबामा जैसी भुजाएँ चाहती है। सच तो यह है कि आप चार हफ्तों में वैसी भुजाएँ और एक नया शरीर पा सकती हैं। दो हाथों से किया जाने वाला स्विंग इसका सबसे कारगर तरीका है। अगर आप जीवन भर सिर्फ एक ही व्यायाम कर सकती हैं, तो केटलबेल स्विंग करें।”

शरीर की बनावट: ट्रेसी ने अपनी पसंद के उभार हटा दिए और अपनी पसंद के उभार जोड़ दिए। दीवार के सहारे कतार में लगे केटलबेल्स पर ध्यान दें, जो हैंडल लगे तोप के गोलों जैसे दिखते हैं।

मैं ट्रेसी से सौ प्रतिशत सहमत हूं, हालांकि जिस रास्ते से मैं झूले तक पहुंचा वह काफी अलग था।

1999 में, मैं सप्ताह में तीन बार प्रिंसटन से फिलाडेल्फिया की यात्रा करता था, जहाँ मैं मैक्सरसाइज़ नामक जिम में प्रशिक्षण लेता था। उस यात्रा को सार्थक बनाने वाले 45 मिनट के वर्कआउट के लिए मुझे दो घंटे से अधिक का सफर करना पड़ता था। मैक्सरसाइज़ के मालिक स्टीव मैक्सवेल ब्राज़ीलियाई जिउ-जित्सु में छह बार पैन-अमेरिकन स्वर्ण पदक विजेता थे (बाद में उन्होंने दो विश्व चैंपियनशिप भी जीतीं) और उनके पास व्यायाम विज्ञान में

मास्टर डिग्री थी। उनके ग्राहकों में एफबीआई और सीक्रेट सर्विस से लेकर फिलाडेल्फिया फिलीज़ और डॉजर्स तक शामिल थे। उनका एकमात्र लक्ष्य मापने योग्य परिणाम प्राप्त करना था। अगर कोई चीज़ काम नहीं करती थी, तो वह मैक्सवेल के साथ ज़्यादा समय तक नहीं टिकती थी।

मैक्सरसाइज़ के दूसरी मंज़िल पर बने कठिन प्रशिक्षण कक्ष में एक कड़ाके की ठंड वाली शाम को मेरी पहली मुलाकात केटलबेल्स से हुई। ये आम तौर पर लड़ाकों और ताकतवर बनने की चाह रखने वाले पुरुषों के लिए ही थे। प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानक माने जाने वाले "स्नैच"1 जैसे तेज़ गति वाले केटलबेल व्यायाम मेरे चोटिल कंधों के लिए ठीक नहीं थे। दो सत्रों के बाद ही मैंने केटलबेल्स का अभ्यास छोड़ दिया।

छह साल बाद मुझे एहसास हुआ कि केटलबेल्स कितने सरल हो सकते हैं। सिर्फ एक ही मूव: स्विंग।

जिउ-जित्सु से लेकर न्यूजीलैंड तक: केटलबेल स्विंग

ट्रेसी से मिलने से बहुत पहले, मैं अर्जेंटीना के ब्यूनस आयर्स में "द कीवी" से मिला था।

2006 की शुरुआत में, संयोगवश वह उसी कैफे में स्पेनिश की निजी कक्षा ले रहे थे जहाँ मैं 'द फोर-आवर वर्कवीक' की पांडुलिपि पूरी कर रहा था, और हम जल्दी ही घनिष्ठ मित्र बन गए। उन्होंने न्यूजीलैंड में उच्च स्तरीय रग्बी में प्रतिस्पर्धा की थी, लेकिन मुझे जल्द ही पता चला कि उन्हें व्यायाम शरीर विज्ञान में अपने बीएसई (विशेष ज्ञान, शारीरिक विकास) का उपयोग करके महिला नितंबों को परिपूर्ण बनाने में भी उतना ही गर्व था।

कैटेना मालबेक की एक बोतल के साथ उसने मुझे यह कहानी सुनाई। उसका जुनून तब शुरू हुआ जब उसने ब्राज़ील में एक पेशेवर सांबा नर्तकी को डांस क्लब में दोनों नितंबों पर टकीला के शॉट संतुलित करते देखा। अपने देश में ऐसे दृश्यों की कमी महसूस करते हुए, उसने टकीला शॉट के लायक नितंब बनाने के लिए सबसे बेहतरीन व्यायाम खोजने का मिशन शुरू किया।

2000 तक, उन्होंने अपने इस तरीके को एक विज्ञान का रूप दे दिया था। चार हफ्तों में ही उन्होंने अपनी तत्कालीन प्रेमिका, जो एक सर्फ़बोर्ड जैसी सुडौल कद-काठी वाली चीनी मूल की महिला थी, को ऑकलैंड विश्वविद्यालय के 39,000 छात्रों में से शीर्ष 10 सबसे आकर्षक लड़कियों में से एक का खिताब दिलवा दिया। कुल समय: चार सप्ताह। अन्य महिला छात्राएं उनसे लगातार पूछती रहती थीं कि उन्होंने अपने नितंबों को इतना ऊपर कैसे उठा लिया है।

अगर कीवी उसकी तरफ से जवाब दे पाता, तो वह कहता, "झूलों में रेप्स और वजन जोड़ें।"

2005 में, केटलबेल में मेरी रुचि फिर से जागृत हुई। मैं अर्जेंटीना से संयुक्त राज्य अमेरिका लौटा और एक 53 पाउंड का केटलबेल खरीदा। मैंने हल्के, प्रोटीन युक्त नाश्ते के एक घंटे बाद, सप्ताह में दो बार, सोमवार और शुक्रवार को, 75 स्विंग का एक सेट किया। शुरुआत में, मैं लगातार 75 रेपिटिशन पूरे नहीं कर पाता था, इसलिए मैंने 60 सेकंड के अंतराल के साथ कई सेट किए, जब तक कि मैंने कुल 75 रेपिटिशन पूरे नहीं कर लिए।

पूरे हफ्ते में मैंने कुल मिलाकर 10-20 मिनट ही झूला झूला। मेरा मकसद अपने नितंबों पर टकीला के घूंटों को संतुलित करना नहीं था। मुझे तो एब्स चाहिए थे। छह हफ्तों में, मेरा बॉडी फैट प्रतिशत 1999 के बाद से सबसे कम हो गया था।

2005: स्विंग मिनिमलिज़्म।

मेरी साप्ताहिक प्रशिक्षण अनुसूची इतनी हल्की थी कि सामान्य मानकों के हिसाब से हास्यास्पद लगती थी। मैं सोमवार, बुधवार और शुक्रवार को 10-20 मिनट तक बर्फ के स्नान भी करता था (पेट्रोल स्टेशन से खरीदी गई बर्फ की दो थैलियाँ)।

पहला दिन (सोमवार)

• कम से कम 75 बार केटलबेल (53 पाउंड) से हाई-रेप स्विंग करें (अंततः, मैंने एक ही सेट में 150 से अधिक रेप्स किए)

• अधिकतम वजन के साथ स्लो मायोटैटिक क्रंच (अगला अध्याय) x 10-15 धीमी गति से दोहराव

दूसरा दिन (बुधवार)

मैंने इन दोनों अभ्यासों को बारी-बारी से किया, कुल मिलाकर प्रत्येक अभ्यास के 3 सेट × 5 रेप्स किए। मैंने सभी सेटों के बीच दो मिनट का अंतराल लिया, इसलिए एक ही अभ्यास के बीच कम से कम चार मिनट का अंतराल था (उदाहरण के लिए, डम्बल प्रेस, दो मिनट का अंतराल, रोइंग, दो मिनट का अंतराल, डम्बल प्रेस, इत्यादि):

• आइसो-लैटरल डम्बल इन्क्लाइन बेंच प्रेस

• ईज़ी बार के साथ "येट्स" बेंट रो (हथेलियाँ ऊपर की ओर और कमर से लगभग 20-30 डिग्री झुकी हुई)

फिर:

• स्टैंडर्ड ओलंपिक बार के व्यास से दोगुने व्यास वाली मोटी बार का उपयोग करके रिवर्स “ड्रैग” कर्ल करें (मैंने होम डिपो से खरीदी गई मेटल पाइपिंग पर प्लेटें लगाईं और उन्हें 5 डॉलर के पिंच क्लैंप से सुरक्षित किया): 6 रेप्स के 2 सेट, प्रत्येक सेट के बीच तीन मिनट का आराम।

तीसरा दिन (शुक्रवार)

• कम से कम 75 बार केटलबेल (53 पाउंड) से हाई-रेप स्विंग करें

• अधिकतम वजन के साथ स्लो मायोटैटिक क्रंच (अगला अध्याय) x 12-15 रेप्स

• हर दूसरे सप्ताह: प्रत्येक तरफ कम से कम 25 बार सिंगल-आर्म केटलबेल स्विंग करें।

मुझे यह भी कहना चाहिए कि मैं लापरवाह था, अक्सर सत्रों के बीच एक से तीन अतिरिक्त आराम के दिन जोड़ देता था। लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ा। आश्चर्यजनक बदलाव लाने के लिए आवश्यक प्रशिक्षण की मात्रा मेरी सोच से भी कम थी।

हालांकि मैंने कुछ अतिरिक्त व्यायाम अन्य कारणों से शामिल किए हैं, लेकिन व्यायामों का बादशाह—दो-हाथों वाला केटलबेल स्विंग—शानदार बदलाव के लिए काफी है। यहाँ कुछ दिशानिर्देश दिए गए हैं (अधिक जानकारी बाद में):

• अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई से 6-12 इंच बाहर की ओर फैलाकर खड़े हों, प्रत्येक पैर लगभग 30 डिग्री के कोण पर बाहर की ओर मुड़ा हुआ हो। यदि पैर की उंगलियां सीधे आगे की ओर हों और घड़ी में 12:00 बज रहे हों, तो आपका बायां पैर 10:00 या 11:00 बजे की ओर और दायां पैर 1:00 या 2:00 बजे की ओर इशारा करेगा।

• अपनी पीठ को गोल होने से बचाने के लिए अपने कंधों को पीछे की ओर (सिकुड़कर) और नीचे की ओर खींचकर रखें।

• नीचे झुकने की गति (बैकस्विंग) कुर्सी पर पीछे की ओर बैठने की गति है, न कि नीचे बैठने की गति।

• किसी भी स्थिति में अपने कंधों को अपने घुटनों से आगे न जाने दें।

• कल्पना कीजिए कि आप अपने नितंबों के बीच एक सिक्का दबाकर अपने कूल्हों को आगे की ओर उछाल रहे हैं। यह एक ज़ोरदार उछाल होना चाहिए, और इससे ज़्यादा अपने नितंबों को सिकोड़ना असंभव होना चाहिए। अगर आपके कुत्ते का सिर बीच में आ जाए, तो समझिए कि फिदो का काम तमाम हो गया।

मिशेल ओबामा की भुजाएँ: ट्रेसी, जिनका वजन 100 पाउंड से अधिक कम हो गया है, केटलबेल स्विंग के डाउनस्विंग पर एकदम सही मुद्रा का प्रदर्शन कर रही हैं।

न्यूनतम प्रभावी खुराक—
एक महीने में एक घंटे में 3% शरीर की चर्बी कैसे घटाएं

फ्लेउर बी. को ट्रेसी की तुलना में उतना वजन कम करने की जरूरत नहीं थी।

फ्लेउर, कई लोगों की तरह, लाख कोशिशों के बावजूद भी अपने शरीर की अतिरिक्त चर्बी के उन आखिरी कुछ किलो को कम करने में असमर्थ थी। वह एक तरह से हार मान चुकी थी।

हफ्ते में तीन बार कुछ मील दौड़ने का कोई असर नहीं हुआ: "जितना व्यायाम मैं करती हूँ, उसके हिसाब से नतीजे कहीं बेहतर होने चाहिए थे।" हालांकि, वह क्रैश डाइटिंग के खिलाफ थी और अपने मनपसंद कर्व्स को बनाए रखना चाहती थी।

वजन घटाने के अंतिम चरण को कैसे पार करें?

फ्लेउर संस्कृति (यूरोपीय) से ब्रेड की बहुत शौकीन थी और प्रशिक्षण (पत्रकारिता) से काम की दीवानी। मैंने जानबूझकर यह उम्मीद जगाई कि यह मुश्किल होगा और उसे पहले दो हफ्तों तक, जब तक उसकी खाने की इच्छा पूरी तरह खत्म न हो जाए, खुद पर कड़ा नियंत्रण रखना होगा। इस तरह, जब पहले 72 घंटों के बाद यह आसान साबित होगा, तो उसे दोगुना प्रोत्साहन मिलेगा। यह उम्मीद रखना कि सब कुछ आसान होगा, निराशा का कारण बनता है और छोटी-मोटी रुकावट पर

ही हार मान लेने की प्रवृत्ति पैदा करता है। अगर आप खुद को बड़ी चुनौतियों के लिए तैयार करते हैं और ऐसी कोई चुनौती सामने नहीं आती, तो यह एक सुखद आश्चर्य होगा। इससे आपको बदलावों के प्रति और भी अधिक सक्रिय होने की प्रेरणा मिलती है।

याद रखें: शरीर के पुनर्निर्माण के लिए सही निर्देशों की सूची को याद करने की तुलना में व्यवहार में बदलाव अधिक महत्वपूर्ण है (यदि आवश्यक हो तो "फ़ोटो से भय तक" को दोबारा पढ़ें)।

मैंने चार सप्ताह के एक परीक्षण का प्रस्ताव रखा, जिसमें उतार-चढ़ाव और आहार में मामूली बदलावों पर ध्यान केंद्रित किया गया, जिससे फ्लेउर सहमत हो गई:

1. उसने अपने नाश्ते को उच्च प्रोटीन वाले भोजन (कम से कम 30% प्रोटीन) में बदल दिया, जो स्लो-कार्ब डाइट के अनुरूप है। उसका पसंदीदा नाश्ता: पालक, काले सेम और अंडे का सफेद भाग (एगोलॉजी लिक्विड एग व्हाइट्स के एक कार्टन का एक तिहाई हिस्सा) जिसमें लाल मिर्च के फ्लेक्स मिलाए गए हों।

2. सप्ताह में तीन बार (सोमवार, बुधवार, शुक्रवार), वह नाश्ते से पहले तीन सरल व्यायामों का एक क्रम करती थी, जिनमें से सभी को अगले कुछ पृष्ठों में दर्शाया गया है:

एक सेट: फर्श से दोनों पैरों से 20 बार नितंबों को सक्रिय करने वाले व्यायाम।

एक सेट: 15 उड़ने वाले कुत्ते, प्रत्येक तरफ एक सेट

एक सेट: 50 केटलबेल स्विंग्स (आपके लिए: ऐसे वजन से शुरू करें जिससे आप 20 सही रेपिटिशन कर सकें, लेकिन 30 से अधिक नहीं। दूसरे शब्दों में, कम से कम 20 पाउंड के ऐसे वजन से शुरू करें जिसे आप धीरे-धीरे बढ़ा सकें।)

बस इतना ही। कुल निर्धारित व्यायाम: लगभग 5 मिनट प्रति सत्र × 3 सत्र = 15 मिनट प्रति सप्ताह। एक महीने में कुल एक घंटा।

फ्लेउर के पहले और बाद के माप पाँच सप्ताह के अंतराल पर लिए गए थे क्योंकि वह यात्रा पर थी। यदि हम अनुमानित व्यायाम समय को बढ़ाकर कुल 75 मिनट भी कर दें, तो भी परिणाम प्रभावशाली हैं।

पहले और बाद में

कुल वजन: 139 पाउंड → 136 पाउंड

शरीर में वसा का प्रतिशत: 21.1% (29.33 पाउंड) → 18% (24.48 पाउंड—लगभग 1 पाउंड वसा प्रति सप्ताह कम हुई)

जांघ की चर्बी की मोटाई: 10.4 मिमी → 10.2 मिमी

ट्राइसेप्स की वसा की मोटाई: 9.7 मिमी → 7.7 मिमी

कमर की चर्बी की मोटाई: 7.0 मिमी → 4.1 मिमी

[illegible]

LEARNING THE SWING

[illegible]:

1. Touch-and-Go Deadlifts from Point A (Three Sets of Five Reps)

[illegible]

[illegible] A [illegible]

[illegible]

2. Touch-and-Go Deadlifts from Point B (Three Sets of Five Reps)

[illegible] B [illegible]

[illegible] (["illegible"]), [illegible]

3. Swings from Point C (start with sets of 10)

[illegible] A [illegible] C [illegible] 5 [illegible]

यह फ्लेउर का मुझे भेजा गया पहला ईमेल है, जिसे लंबाई के अनुसार संपादित किया गया है:

अरे,

मैं ठीक हूँ... जितना मैंने सोचा था उससे कहीं बेहतर...

मैंने इस आहार के बारे में कुछ ऐसी बातें देखी हैं जिन्हें जानकर आपको बहुत दिलचस्पी होगी।

सबसे पहले, मुझे समझ नहीं आ रहा कि आप ऐसा क्यों कह रहे हैं कि इसमें मज़ा नहीं आना चाहिए? मुझे तो बहुत मज़ा आ रहा है! ... एक ही खाने को हर बार बिल्कुल अलग स्वाद देने के कई तरीके हैं, बस उसमें एक अलग जड़ी बूटी या मसाला मिला दें।

मैं अब पहले से कहीं बेहतर खाना खा रहा हूँ। पहले मेरा खान-पान अच्छा नहीं था, मुख्यतः इसलिए क्योंकि मेरे पास समय ही नहीं था और मैं बहुत आलसी था।

आपके बताए अनुसार खाने से मेरी भूख में भी बदलाव आया है; मुझे चीनी और "खराब" कार्बोहाइड्रेट खाने से होने वाली वह अजीब सी भूख और ऐंठन कभी महसूस नहीं होती। शायद इसका कारण यह भी है कि मैं अब ज़्यादा और नियमित रूप से खा रही हूँ। सुबह-सुबह नाश्ता करने से, कॉफी और टोस्ट या 11 बजे पेस्ट्री खाने की बजाय, बहुत फर्क पड़ा है।

मैं अपने शरीर को पोषण देने के बारे में सोच रहा हूं, न कि उसे प्रतिबंधित करने के बारे में।

मैंने पिछले पूरे हफ्ते बहुत अच्छा खाना खाया और फिर रविवार को अपना "आराम का दिन" बना लिया। मैंने आईहॉप में पैनकेक और ऑमलेट खाया (बहुत सेहतमंद)। फिर मुझे बहुत बुरा लगा। ढेर सारा पनीर खाने से उल्टी जैसा महसूस हुआ। [टिम: कार्यक्रम शुरू होने से पहले, पनीर फ्लेउर के पसंदीदा खाद्य पदार्थों में से एक था।]

लेकिन दिन में बाद में मुझे जबरदस्ती चॉकलेट खानी पड़ी, सिर्फ इसलिए कि मैंने खुद से कहा था कि मैं खा सकती हूँ। तब मुझे एहसास हुआ कि मैंने पूरे हफ्ते चॉकलेट के बारे में एक बार भी नहीं सोचा था, एक बार भी उसकी तलब नहीं हुई थी। फिर मैंने एक क्रोइसैन खरीदा (सिर्फ इसलिए कि मैं खरीद सकती थी), एक टुकड़ा खाया और फेंक दिया। रविवार रात को मैंने एक बियर पी और उसे भी खत्म नहीं कर पाई (जो मेरे स्वभाव के बिल्कुल विपरीत था)। मुझे सोने की बहुत तीव्र इच्छा हो रही थी ताकि मैं सोमवार सुबह उठकर फिर से स्वस्थ महसूस कर सकूँ।

क्या यह सामान्य है?!

रविवार को मुझे एक चीज़ की बहुत ज़्यादा इच्छा थी, और वो थी फल। ठीक है ना? जितना मन करे, उतने फल? [उत्तर: हाँ, सिर्फ़ और सिर्फ़ उसी दिन। कुछ भी मना नहीं है।]

कुल मिलाकर, अभी तक मुझे किसी ऐसी चीज़ की कमी या लालसा महसूस नहीं हो रही है जिसे मुझे नहीं खाना चाहिए... मैंने महसूस किया है कि मुझमें ज़्यादा ऊर्जा है, और यह सचमुच की ऊर्जा है, न कि सिर्फ़ एक डबल कैपुचीनो और स्नैक

बार से मिलने वाली क्षणिक ऊर्जा जो बाद में सुस्ती में बदल जाती है। मैं कॉफ़ी भी ज़्यादा नहीं पी रही हूँ, बस खूब सारा पानी और ग्रीन टी पी रही हूँ।

मुझे पता है कि अभी सिर्फ एक हफ्ता ही बीता है, लेकिन मैं बहुत अच्छा महसूस कर रही हूँ। धन्यवाद!

एक बार शुरू करने के बाद नए व्यवहार अपनाना उतना मुश्किल नहीं होता।

क्रिटिकल (एम)एस: द कीवी का संपूर्ण ए/बी वर्कआउट

जो लोग अधिक विस्तृत गुदा मैथुन कार्यक्रम चाहते हैं, उनके लिए यहाँ द किवी का संपूर्ण क्रम प्रस्तुत है।

वह दिए गए क्रम में इन अभ्यासों के तीन से चार चक्रों की सलाह देते हैं। मेरा मानना है कि मध्यम स्तर का अभ्यास दो चक्रों में किया जा सकता है और इससे अधिकांश महिलाओं और पुरुषों को 80-90% लाभ प्राप्त होगा। पुरुष इन अभ्यासों का उपयोग करके अपने कूल्हों की गति को मजबूत कर सकते हैं, जिससे लगभग सभी खेलों और पावर लिफ्टिंग में बेहतर प्रदर्शन प्राप्त होता है।

अगर आप इसे आजमाते हैं लेकिन वर्कआउट करना भूल जाते हैं या उसे टाल देते हैं, तो मेरी तरह हफ्ते में दो बार बेसिक स्विंग एक्सरसाइज करें, जिससे आपको ज्यादातर एक्सरसाइज प्रोग्राम्स की तुलना में तेजी से प्रगति की गारंटी मिलेगी।

कीवी व्यायाम की नकल करने के लिए, सोमवार को A और शुक्रवार को B करें, और प्रत्येक व्यायाम से पहले ग्लूट एक्टिवेशन रेज़ (जैसा कि पहले दिखाया गया है) करें।

व्यायाम ए

केटलबेल स्विंग्स को छोड़कर सभी व्यायाम 13-रेपिटेशन मैक्स 2 (आरएम) वजन का उपयोग करके 10 बार दोहराए जाते हैं।

1. भारी डम्बल के साथ फ्रंट स्क्वाट टू प्रेस (कूल्हों को एड़ियों तक ले जाना) - उठने से पहले एक सेकंड के लिए नीचे की ओर कूल्हों को कसें।

2. एक हाथ, एक पैर से डम्बल रोइंग

3. स्प्रिंटर नी रेज़ के साथ वॉकिंग लंजेस

4. चौड़ी ग्रिप वाले पुश-अप्स 3

5. दो भुजाओं से केटलबेल स्विंग × 20–25

इस क्रम को 2-4 बार दोहराएं।

व्यायाम बी

1. एक पैर से रोमानियन डेडलिफ्ट (आरडीएल) 4 (प्रत्येक तरफ 10-12 रेप्स)

2. ठुड्डी ऊपर उठाएं (केवल चार सेकंड का नकारात्मक नीचे की ओर जाने वाला भाग) × 10 या तब तक जब तक आप नीचे जाने को नियंत्रित नहीं कर सकते।

3. स्विस बॉल पर एक पैर से हैमस्ट्रिंग कर्ल - प्रत्येक पैर से 6-12 बार करें

4. पेट की मांसपेशियों (और बगल की ग्लूटियस मेडियस मांसपेशियों) के लिए प्लैंक → प्रगति: शुरुआत में 30 सेकंड आगे की ओर, 30 सेकंड दोनों तरफ, धीरे-धीरे अधिकतम 90 सेकंड तक करें।

5. रिवर्स हाइपर × 15–25

इस क्रम को 2-4 बार दोहराएं।

द किवी के सभी व्यायामों की तस्वीरों के लिए www.fourhourbody.com/exercises देखें।6 केवल लिखित विवरण मदद करने के बजाय अधिक भ्रमित करेंगे।

उपकरण और तरकीबें

केटलबेल्स (www.fourhourbody.com/kettlebells): ज़्यादातर पुरुषों को 20 किलो (44 पाउंड) या 24 किलो (53 पाउंड) केटलबेल से शुरुआत करनी चाहिए और ज़्यादातर महिलाओं को 16 किलो (35 पाउंड) या 20 किलो (44 पाउंड) केटलबेल से शुरुआत करनी चाहिए। ज़्यादा खर्च करने से पहले, 20 रेप्स के लिए सही स्विंग वेट तय करने के लिए टी-हैंडल (इस पेज को देखें) का इस्तेमाल करने का सुझाव दिया जाता है।

ट्रेसी की वजन घटाने की प्रक्रिया कभी रुकी नहीं।

वह अपनी सफलता का श्रेय दो चीजों को देती हैं: चीट मील्स और केटलबेल्स। चीट मील्स की मदद से वह 95% से अधिक समय तक अपने आहार का सख्ती से पालन कर पाईं, और केटलबेल्स ने उन्हें तब प्रगति को तेज करने में मदद की जब आहार से होने वाली वसा हानि धीमी हो गई थी।

वह हफ्ते में एक बार अपनी पसंद का खाना खाती थी, अक्सर शुक्रवार की रात को, जो उसके पति के साथ डेट नाइट भी होती थी। वैसे तो उसका खान-पान बेहद सरल है: वह हर दिन एक ही तरह का खाना खाती है, कम से कम हफ्ते में पांच दिन। वह अपने खान-पान को "विकल्प न होने का आनंद" कहती है।

"खासकर अगर आपको 50-100 पाउंड या उससे अधिक वजन कम करना है, तो आपके पास पहले से ही काफी तनाव होता है। आप अपने अधिक वजन के बारे में सोचना बंद

नहीं कर पाएंगे, लेकिन आप इस बारे में सोचना बंद कर सकते हैं कि क्या खाना है।"

उनकी सलाह और टिप्पणियाँ आपको जानी-पहचानी लगनी चाहिए:

प्रति सप्ताह दो पाउंड वजन कम करना कोई सीमा नहीं है। "अगर आपको 80-100 पाउंड वजन कम करना है और शुरुआती कुछ हफ्तों में आप प्रति सप्ताह पांच पाउंड वजन कम नहीं कर पा रहे हैं, तो आप कुछ गलत कर रहे हैं।"

डोमिनो फूड्स से बचें: “अगर मुझे कभी एक कुकी या एक कैंडी खाने का मन होता, तो कैलोरी के हिसाब से मैं अपने दैनिक आहार में मीठे को शामिल कर सकती थी, लेकिन मेरी मीठे की लत पर कोई रोक नहीं है। एक बार शुरू हो जाए तो रुकना मुश्किल हो जाता है। मैं पल भर में 1,200-1,800 कैलोरी तक की मीठी चीज़ें खा सकती हूँ। अगर मैं मीठा खाना शुरू कर देती हूँ, तो मुझे पता है कि जब तक मेरा पेट नहीं भर जाता, तब तक मुझे चैन नहीं मिलेगा। और मेरा पेट भरना औसत व्यक्ति से कहीं ज़्यादा होता है। यह एक कुकी या केक की सर्विंग नहीं है, बल्कि कुकीज़ का पूरा पैकेट या आधा केक है... और यह कोई मज़ाक नहीं है। यह मैं जानती हूँ। इसलिए मैं खुद को यह सोचकर धोखा नहीं देती कि मैं सिर्फ एक कुकी या सिर्फ दो कैंडी खा सकती हूँ। उदाहरण के लिए, अगर मैं ब्रेड के दो टुकड़े खा सकती, तो ठीक होता, लेकिन मुझे चार खाने पड़ते हैं, इसलिए मैं उसे बिल्कुल नहीं खाती।”

जैविक भोजन—अच्छा है, लेकिन ज़रूरी नहीं: “मैंने बिना एक भी जैविक सब्जी खाए 100 पाउंड वजन कम किया। अगर आप कर सकते हैं तो ज़रूर करें, लेकिन अगर आप नहीं कर सकते—चाहे बजट की वजह से हो या किसी और कारण से—तो किसान बाजार या किसी महंगे किराना स्टोर पर न जा पाने के कारण और तनाव न लें। सही भोजन करें और आप ठीक रहेंगे।”

सब्ज़ियाँ और प्रोटीन: “मैं दोबारा कभी मोटा नहीं होऊंगा, इसका एकमात्र कारण यह है कि मैं हर भोजन की शुरुआत स्वादिष्ट सब्ज़ियों से करता हूँ। फिर मैं प्रोटीन लेता हूँ। मुझे प्रोटीन से कोई भेदभाव नहीं है, हालाँकि मुझे भेड़ का मांस, सूअर का मांस, चिकन और गोमांस सबसे ज़्यादा पसंद हैं।

मैं पाउडर वाला प्रोटीन खाने से पहले पूरी गाय खा लूँगा। छी!”

केटलबेल सस्ते नहीं होते।

अगर आप इन्हें खरीदने का खर्च नहीं उठा सकते, या केटलबेल्स ऑर्डर करने से पहले अपना आदर्श स्विंग वेट (जिस वजन के साथ आप वर्तमान में 20 अच्छे रेपिटिशन कर सकते हैं) निर्धारित करना चाहते हैं, तो एक बेहद किफायती विकल्प है: "टी-हैंडल"। माना जाता है कि यह हंगरी के दिग्गज हैमर थ्रोअर्स के मुख्य उपकरणों में से एक है, और इस सरल उपकरण को हंगेरियन कोर ब्लास्टर (एचसीबी) के नाम से भी जाना जाता है।

मेरे पास अलग-अलग साइज़ के 20 केटलबेल हैं, लेकिन फिर भी मुझे अपना टी- हैंडल वाला केटलबेल सबसे ज़्यादा पसंद है, क्योंकि इसे यात्रा के लिए अलग किया जा सकता है और पाँच पाउंड से भी कम वज़न में आसानी से पैक किया जा सकता है। स्विंग के अलावा, इसका इस्तेमाल डेडलिफ्ट, टू-आर्म बेंट रो, कर्ल, रिवर्स कर्ल और कई अन्य व्यायामों के लिए किया जा सकता है। सिर्फ़ 10 डॉलर में, पाँच मिनट की खरीदारी और पाँच मिनट से भी कम समय में असेंबली करके आप एक पूरा जिम तैयार कर सकते हैं। यह कुछ इस तरह दिखता है:

बस किसी भी हार्डवेयर स्टोर या होम डिपो में जाएं और प्लंबिंग सेक्शन में प्रवेश करें:

• ऊर्ध्वाधर शाफ्ट के लिए एक ¾″ व्यास × 12″ लंबा पाइप निप्पल। एक "पाइप निप्पल" वास्तव में एक छोटा पाइप होता है जिसके दोनों सिरों पर मेल पाइप थ्रेड होते हैं।7

• हैंडल के लिए दो ¾″ व्यास × 4″ लंबे पाइप निप्पल। बाद में बाहरी थ्रेड्स को ढकने के लिए इलेक्ट्रिकल या डक्ट टेप का इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन मैं टी-हैंडल के साथ ट्रेनिंग करते समय चमड़े के दस्ताने पहनता हूँ।

• उपरोक्त वस्तुओं को जोड़ने के लिए एक ¾″ व्यास का पाइप “टी” फिटिंग।

• झूलते समय प्लेटों को गिरने से बचाने के लिए एक ¾″ फ्लोर फ्लेंज।

एक वैकल्पिक लेकिन सुझाया गया संशोधन:

• [redacted]

[redacted]

THE MATH OF BEAUTY: 0.7 AND BEYOND

[arilyn Monroe, Sophia Loren [[Elle Macpherson [[[[[[[[[[[[[[[? [[[[[[0.7 [[[[[[[WHR[

[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[, [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[7/10 [[[[[[[[[[[[[[-[[-[[[[[[[[[[[[[[(WHR) 0.7 [[[[[[, [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[, [[[[[[[[[[[[[[[[[[[1.0 [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[, [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[, [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[, [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[

[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[-[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[0.7 [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[2,500 [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[, 1923 [[1987 [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[(0.69 [[0.72) [[[, 1955 [[1965 [[1976 [[1990 [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[(0.68 [[0.71) [[[, [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[- [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[- [[[[[[[[[[[[

[[[[[[[[? [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[, [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[

[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[WHR ([[[[[[[[[[[[[) [[[[[[, [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[([[[[[[[[[[[[[[[[[[[) [[[[[[[[[[[[[[[

[[[[[[[[[[[[[, [[[-[[-[[[[[[[[[[[[[(WHR) [[[[[[[[[[[[[[[[[0.8-0.9 [[0.6 [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[

[[[[[[[[[[[[[[[WHR [[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[?
[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[[: [[[[[[[[[[[[[[[[

अध्याय नोट्स का अंत

1. इससे भी बेहतर बात यह है कि केटलबेल का वजन रूसी "पूड" में मापा जाता है।

2. इसका मतलब है कि आप ऐसे वज़न के साथ 10 रेप्स कर रहे हैं जिससे आप 13 रेप्स तो कर सकते हैं लेकिन 14 नहीं। अनुमानित वज़न ठीक है, लेकिन सेट पूरा करने के बाद आपके पास 3 या उससे ज़्यादा रेप्स करने की क्षमता नहीं बचनी चाहिए।

3. पुरुष किसी भी स्थिति में हाथ रख सकते हैं। जिन महिलाओं को ट्राइसेप्स (ऊपरी बांह के पीछे का हिस्सा) की मांसपेशियों में वृद्धि से बचना है, उनके लिए चौड़ी पकड़ की सलाह दी जाती है। यदि आप फर्श पर दस पुश-अप्स नहीं कर सकते, तो उन्हें हाथों को एक नीची बेंच पर रखकर किया जा सकता है, या यदि फिर भी असंभव हो, तो किसी मेज या दीवार के सहारे किया जा सकता है।

4. प्रभावी रूप से यह "प्री-हैब" में वर्णित 2 एसडीएल के समान है।

5. पहले दो वर्कआउट के बाद अगले दिन बहुत ज्यादा दर्द होने की उम्मीद करें।

6. इनमें से एक मेरी पसंदीदा अप्रत्यक्ष पेट/कोर एक्सरसाइज है (एक हाथ, एक पैर से रोइंग), और दो दोनों लिंगों के लिए यात्रा के दौरान करने के लिए बेहतरीन हैं (एक पैर से हैमस्ट्रिंग कर्ल और स्विस बॉल पर रिवर्स हाइपर)।

7. यदि आपकी लंबाई 5′5″ से कम है, तो जमीन से खतरनाक तरीके से रगड़ खाने से बचने के लिए 10″ या यहां तक कि 8″ पाइप निप्पल का उपयोग किया जा सकता है।

छह मिनट में एब्स की कसरत

दो व्यायाम जो वास्तव में कारगर हैं

“सात मिनट में एब्स वर्कआउट। और हम गारंटी देते हैं कि यह आठ मिनट वाले वर्कआउट जितना ही असरदार होगा… अगर आप पहले सात मिनट से संतुष्ट नहीं हैं, तो हम आपको एक मिनट मुफ्त देंगे!” “यह तो अच्छी बात है। हां, अगर कोई 6 मिनट में पेट की चर्बी कम करने का तरीका लेकर आ जाए तो बात अलग है। वरना फिर तो आप मुश्किल में पड़ जाएंगे, है ना?”
“नहीं! नहीं, नहीं… 6 नहीं! मैंने 7 कहा था। कोई 6 नहीं बता सकता। 6 मिनट में कौन कसरत करता है?! तुम्हारी धड़कन भी नहीं चलेगी, पहिए पर चूहे की भी नहीं… ऐसा लग रहा है जैसे तुम गोरगोंजोला चीज़ के सपने देख रहे हो, जबकि साफ तौर पर ब्री चीज़ खाने का समय है, जान।” — मैरी में कुछ खास बात है

होटल का शयनकक्ष, नापा, कैलिफोर्निया, मई 2009

"तुम उल्टी करने वाली बिल्ली की तरह दिख रहे हो।"

मेरी प्रेमिका नहाकर बाहर आई तो उसने मुझे बिस्तर पर चारों हाथों-पैरों के बल बैठा हुआ पाया, मेरा पेट बुरी तरह फूल रहा था।

एक गहरी सांस लेते हुए, मैंने ऊपर देखा और एक अजीब सी मुस्कान दी: "तीस सेकंड और..."

उसने लैब्राडोर रिट्रीवर की तरह अपना सिर झुकाया, कुछ सेकंड तक उस अजीबोगरीब स्थिति को गौर से देखा, फिर अपने बाल सुखाने और दांत ब्रश करने के लिए बाथरूम में वापस चली गई। उसे मेरे दोस्त की शादी के लिए तैयार होना था, और मेरे चारों हाथों-पैरों के बल कराहने की हरकतें उसके लिए सबसे अजीब चीजों में से एक नहीं थीं।

मैंने कुछ हद तक खुशी के साथ अपनी दिनचर्या जारी रखी।

जीवन में पहली बार, मेरे पास भरोसेमंद सिक्स-पैक एब्स थे।

बिल्ली की उल्टी देखकर हंसी आ गई।

एकल श्वेत पुरुष, पेट की मांसपेशियों की तलाश में:
अनछुए रास्तों की खोज

मेरे पेट की मांसपेशियां कभी दिखाई नहीं देती थीं।

जब मेरे शरीर में वसा इतनी कम थी कि बाकी सभी जगह नसें साफ दिखाई दे रही थीं, तब भी मेरे सामने के सिक्स-पैक (पेट की रेक्टस मांसपेशी) में कोई उभार नहीं दिख रहा था। धिक्कार है!

शरीर में वसा की मात्रा कम होना आवश्यक था, लेकिन पर्याप्त नहीं था।

मैंने एक दशक से अधिक समय तक पेट की पारंपरिक कसरतें कीं, लेकिन कोई खास फायदा नहीं हुआ, फिर भी मुझे किसी तरह यह यकीन था कि यह बस समय की बात है।

अल्बर्ट आइंस्टीन इसे पागलपन कहते: एक ही काम को बार-बार करना और अलग परिणाम की उम्मीद करना।

हालात तब बदले जब मैंने 2009 में बुनियादी मान्यताओं का परीक्षण करना शुरू किया। दो अभ्यासों का एक सरलीकृत कार्यक्रम तैयार करने में मुझे एक सप्ताह का समय लगा। मैंने ये अभ्यास सप्ताह में केवल दो बार, सोमवार और शुक्रवार को केटलबेल स्विंग्स के बाद किए। मात्र तीन सप्ताह में, मुझे सिक्स-पैक एब्स मिल गए।

पेट की मांसपेशियों को उभारने के लिए बस एक और शर्त है: ऐसा आहार अपनाना जिससे शरीर में वसा का स्तर लगातार 12% या उससे कम बना रहे। मैं स्लो- कार्ब डाइट का सुझाव देता हूँ, क्योंकि मैंने अब तक जितने भी डाइट प्लान देखे हैं, उनमें इसका पालन करने की दर सबसे अधिक है। लेकिन अन्य अच्छे विकल्पों में कीटोजेनिक डाइट (विशेष रूप से साइक्लिकल कीटोजेनिक डाइट) और इंटरमिटेंट फास्टिंग (IF) शामिल हैं। इंटरमिटेंट फास्टिंग के बारे में आगे के अध्यायों में चर्चा की जाएगी।

छह महीने से अधिक समय तक पेट की कोई सीधी कसरत न करने के बाद ड्रू बेये की तस्वीर। इससे पता चलता है कि आहार अक्सर कितना महत्वपूर्ण कारक होता है। (फोटो: माइक मोरान)

पहला चरण: मायोटैटिक क्रंच

मैंने अपना विश्लेषण उन अभ्यासों में समानताओं की तलाश करके शुरू किया जो कारगर नहीं थे। सभी प्रचलित अभ्यासों, विशेष रूप से फ्लोर क्रंच, की एक

समान विशेषता यह थी कि वे पेट की मांसपेशियों की पूर्ण गति सीमा (ROM) के आधे से अधिक का ही उपयोग करते थे। यदि आप स्वयं को कुर्सी पर बैठे हुए कल्पना करें, तो बताए गए सभी अभ्यास आपको घुटनों की ओर ले जाते थे (क्रंच, फ्लोर सिट-अप) या सीधे पीठ के साथ घुटनों को छाती की ओर लाते थे (रोमन चेयर, रिवर्स क्रंच)। मैंने आठ सप्ताह तक गति की उस सीमित सीमा को पूरी तरह से अनदेखा करने और पूर्ण पीठ विस्तार के साथ प्राप्त खिंचाव वाली स्थिति पर ध्यान केंद्रित करने का निर्णय लिया।

इसका परिणाम मायोटैटिक क्रंच था, जिसका नाम इसलिए ऐसा रखा गया है क्योंकि यह पूरी तरह से खिंची हुई स्थिति और परिणामस्वरूप होने वाली प्रतिवर्त प्रतिक्रिया (मायोटैटिक रिफ्लेक्स या स्ट्रेच रिफ्लेक्स) का लाभ उठाकर पहले की तुलना में अधिक मजबूत संकुचन पैदा करता है।

फर्क देखने में आठ हफ्ते नहीं लगे। सिर्फ तीन हफ्ते लगे।

चूंकि यह व्यायाम ट्रांसवर्स एब्डोमिनिस मांसपेशियों को सक्रिय करने में भी प्रभावी है (जिसकी व्याख्या आगे की गई है), इसलिए यदि आपको एक व्यायाम चुनना हो, तो इसे चुनें। यदि आपके पास बोसू बॉल उपलब्ध नहीं है, तो एक छोटी स्विस बॉल (व्यास 45-55 सेंटीमीटर) या सख्त कुशनों का ढेर इस्तेमाल करें।

बोसू या स्विस बॉल का उपयोग करते हुए, सुनिश्चित करें कि आपका नितंब फर्श के करीब हो, आमतौर पर जमीन से 6 इंच से अधिक ऊपर न हो। फिर इन चरणों का पालन करें:

1. शुरुआत में अपनी बाहों को जितना हो सके सिर के ऊपर फैलाएं (मैं अपने फैले हुए हाथों को इस तरह ओवरलैप करता हूँ जैसे डाइविंग पोजीशन में हों)। पूरे व्यायाम के दौरान अपनी बाहों को अपने कानों के पीछे या बगल में रखें।

2. नियंत्रित तरीके से 4 सेकंड तक अपनी उंगलियों को नीचे लाएं जब तक कि आपकी उंगलियां फर्श को न छू लें, इस दौरान गेंद से अपने हाथों को और दूर ले जाने का प्रयास करते रहें।

3. अधिकतम फैलाव के लिए नीचे की ओर 2 सेकंड के लिए रुकें (चित्र 3)।

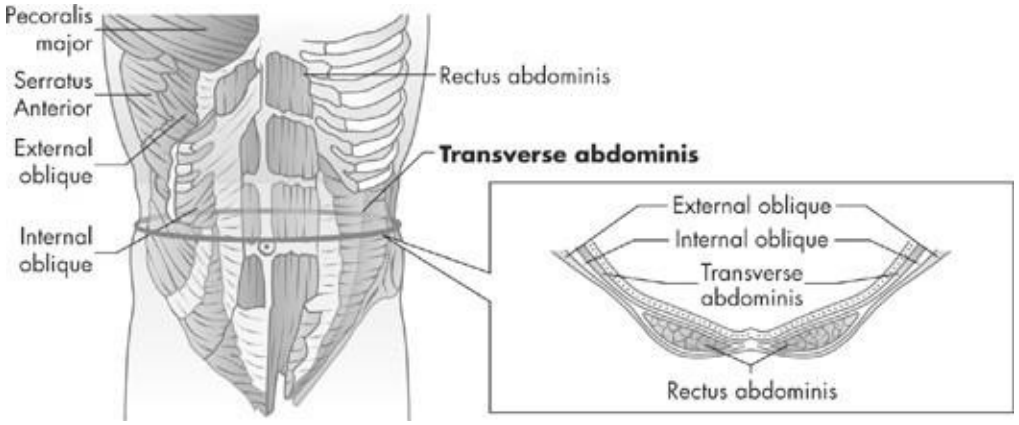
4. नियंत्रित तरीके से उठें और पूरी तरह से संकुचित अवस्था में 2 सेकंड के लिए रुकें। भुजाएँ ज़मीन के लंबवत नहीं होनी चाहिए।

5. कुल 10 बार दोहराएं। जब आप 10 बार दोहरा सकें, तो अपने हाथों में वज़न बढ़ाएं। मैं आमतौर पर अलग-अलग आकार की किताबों का इस्तेमाल करती हूं। यदि आप महिला हैं, तो मैं 10 पाउंड से अधिक वज़न जोड़ने की सलाह नहीं देती (इस पृष्ठ पर "आवरग्लास" साइडबार देखें)।

गतिविधि #2: बिल्ली की उल्टी कराने का अभ्यास

यह अभ्यास मेरी पूर्व प्रेमिका को समर्पित है। एंजेलीना जोली, मैं तुम्हारे लिए सिर्फ़ शुभकामनाएं देता हूँ।

जब तक आप साथ में कॉरसेट नहीं खरीदते, क्रंचेस करने से आपका पेट अंदर की ओर नहीं खिंचेगा। सिक्स-पैक (रेक्टस एब्डोमिनिस) की मांसपेशी के रेशे लंबवत होते हैं। इसके बजाय, जिस मांसपेशी को आपको लक्षित करना है, उसे ट्रांसवर्स एब्डोमिनिस (TVA) कहा जाता है, जो पेट की छह मुख्य मांसपेशियों में सबसे गहरी होती है और इसके रेशे बेल्ट की तरह क्षैतिज रूप से फैले होते हैं। TVA को "कॉरसेट मांसपेशी" भी कहा जाता है, और अगर हंसने या खांसने से आपके पेट में कभी दर्द हुआ है, तो आपने इसे काम करते हुए महसूस किया होगा।



दुर्भाग्यवश, जिम में बार-बार हंसने पर आपको या तो पागलखाने में डाल दिया जाएगा या सिर पर प्लेट से मारा जाएगा, इसलिए यहाँ इसका विकल्प है:

1. चारों हाथों-पैरों के बल बैठें और अपनी नज़र या तो सीधे अपने सिर के नीचे या थोड़ा आगे की ओर रखें। अपनी पीठ को न झुकाएं और न ही अपनी गर्दन पर ज़ोर डालें।

2. मुंह से ज़ोर से सांस बाहर निकालें जब तक कि सारी हवा बाहर न निकल जाए। ज़ोर से सांस बाहर निकालने से आपके पेट की मांसपेशियां सिकुड़नी चाहिए। अनुप्रस्थ पेट की मांसपेशियों को सिकोड़ने के लिए पूरी तरह से सांस बाहर निकालना आवश्यक है, और आप प्रतिरोध के लिए गुरुत्वाकर्षण का उपयोग करेंगे।

3. अपनी सांस रोकें और अपनी नाभि को अपनी रीढ़ की हड्डी की ओर जितना हो सके उतना ऊपर की ओर खींचें, ऐसा करने का लक्ष्य 8-12 सेकंड का होना चाहिए।

4. 8-12 सेकंड तक सांस रोकने के बाद नाक से पूरी तरह सांस अंदर लें।

5. एक सांस का चक्र आराम करें (मुंह से धीरे-धीरे सांस छोड़ें, नाक से धीरे- धीरे सांस लें), फिर उपरोक्त प्रक्रिया को कुल 10 बार दोहराएं।

लीजिए, ये है मायोटैटिक क्रंच और कैट वोमिट एक्सरसाइज। जोर लगाइए, कराहिए और आनंद लीजिए।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Hip flexor stretch (illustrated for left side)

Hold in this position for 30 seconds.

MEASURING AB ACTIVATION WITH EMG: COMPARING THE USUAL SUSPECTS

[illegible]

[illegible] (100% [illegible])

[illegible]	248%
[illegible]	212%
[illegible]	139%
[illegible]	129%
[illegible]	127%
[illegible]	119%
[illegible]	109%
[illegible]	107%
[illegible]	105%
[illegible]	100%
[illegible]	100%
[illegible]	92%
[illegible]	21%

[illegible]

[illegible] (www.fourhourbody.com/bosu) [illegible] [illegible] [illegible]

गीक से लेकर सनकी तक

28 दिनों में 34 पाउंड वजन कैसे बढ़ाएं?

कहीं न कहीं, हम आराम को खुशी के साथ भ्रमित कर बैठे हैं।
— डीन कार्नाज़ेस, अल्ट्रा मैराथन धावक, जिन्होंने 2006 में लगातार 50 दिनों में अमेरिका के सभी 50 राज्यों में 50 मैराथन दौड़ पूरी कीं और न्यूयॉर्क सिटी मैराथन में 3 घंटे और 30 सेकंड का समय लेकर इसे समाप्त किया।

अक्सर किसी पारंपरिक रीति-रिवाज को सही ठहराने के लिए जितना कम आधार होता है, उससे छुटकारा पाना उतना ही मुश्किल होता है।
— मार्क ट्वेन

6 जुलाई को 65 वर्षीय जॉन के बाइसेप्स की परिधि 14.5 इंच थी। छह सप्ताह बाद, उनकी बाइसेप्स की परिधि पूरे ¾ इंच बढ़कर 15.4 इंच हो गई।

यह जादू जैसा लगता है, लेकिन यह जादू नहीं था।

उन्होंने अपने वर्कआउट की संख्या सप्ताह में तीन से घटाकर दो कर दी। यह सब योजनाबद्ध था। धीरे-धीरे कमी की गई।

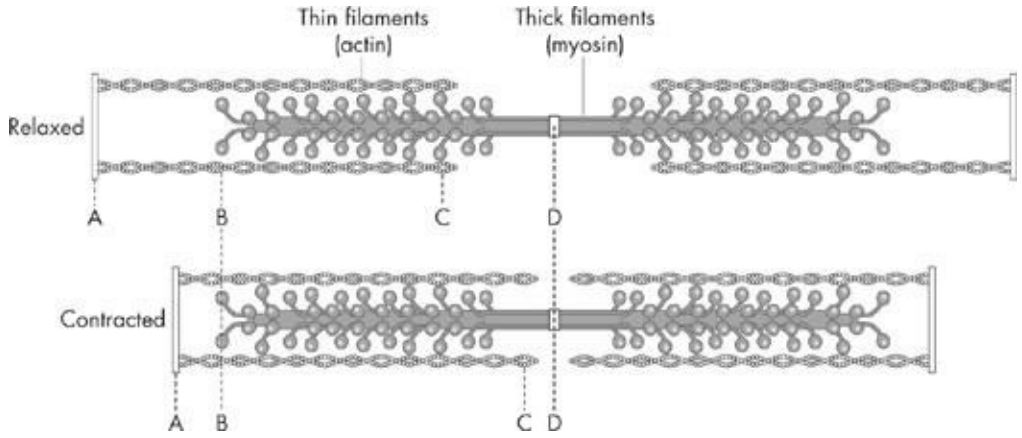
देखिए, मांसपेशियों के विकास के बारे में प्रचलित अधिकांश धारणाएं सरासर गलत हैं।

प्रस्तावना: आनुवंशिक रूप से विवश होने पर

मैं हल्के-फुल्के शरीर वाले पुरुषों के परिवार से आता हूँ। एकमात्र अपवाद मेरी माँ की तरफ से एक आकर्षक गोल नितंब हैं। अगर आप ब्राज़ीलियाई महिला हैं तो यह कोई बुरी बात नहीं है।

अगस्त 2009 में, इस स्पष्ट तथ्य की पुष्टि करने के लिए, मैंने डीएनए के नमूने ऑस्ट्रेलिया स्थित गिस्ट स्पोर्ट्स प्रोफाइल प्रयोगशाला को भेजे, ताकि ACTN3 जीन का परीक्षण किया जा सके, जो तीव्र गति से सिकुड़ने वाले मांसपेशी तंतुओं के लिए प्रोटीन कोड करता है। तीव्र गति से सिकुड़ने वाले मांसपेशी तंतुओं में वृद्धि की सबसे अधिक क्षमता होती है, जबकि धीमी गति से सिकुड़ने वाले तंतुओं में सबसे कम क्षमता होती है।

थोड़ी सी उपयोगी वैज्ञानिक जानकारी: मांसपेशी तंतु मायोफिब्रिल्स से बने होते हैं, जो बदले में दो तंतुओं—एक्टिन (पतले तंतु) और मायोसिन (मोटे तंतु)—से मिलकर बने होते हैं। ये तंतु एक दूसरे पर फिसलते हैं जिससे मांसपेशियां सिकुड़ती हैं, यानी मांसपेशी का आकार छोटा हो जाता है। इस प्रक्रिया के लिए आवश्यक एक्टिन तंतु, एक्टिन-बाध्यकारी प्रोटीन द्वारा स्थिर होते हैं। अल्फा-एक्टिनिन 3 (ACTN3) नामक एक एक्टिन-बाध्यकारी प्रोटीन केवल तीव्र गति से सिकुड़ने वाली मांसपेशी तंतुओं में पाया जाता है, जो दुनिया भर में शॉटपुट खिलाड़ियों और बॉडीबिल्डरों के लिए सबसे महत्वपूर्ण मांसपेशी है।



[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (ACTN3) [illegible] R577X [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ACTN3 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

जो महिलाएं हल्क जैसा शरीर बनाने में रुचि नहीं रखती हैं, उनके लिए यदि आप स्लो-कार्ब डाइट का पालन करती हैं और व्यायाम के बीच आराम की अवधि को घटाकर 30 सेकंड कर देती हैं, तो यह सटीक वर्कआउट प्रोटोकॉल आपको 28 दिनों की समान अवधि में 10-20 पाउंड वसा कम करने में मदद कर सकता है।

पहले और बाद में

हाई स्कूल के दौरान मेरा वजन 152 पाउंड था, लेकिन 2005 में ब्यूनस आयर्स में टैंगो का प्रशिक्षण लेने के बाद मेरा वजन घटकर 146 पाउंड रह गया। मैंने आर्थर जोन्स, माइक मेंटज़र और केन हचिन्स के कार्यों पर आधारित 28-दिवसीय कार्यक्रम से इस स्थिति को सुधारा।

सैन जोस स्टेट यूनिवर्सिटी की ह्यूमन परफॉर्मेंस लेबोरेटरी में डॉ. पेगी प्लेटो द्वारा पानी के नीचे हाइड्रोस्टैटिक वजन सहित पहले और बाद के माप लिए गए। हालांकि यह हास्यास्पद प्रयोग अस्वास्थ्यकर लग सकता है, मैंने रक्त के स्तर में बदलाव पर नज़र रखी और स्टेटिन 9 का उपयोग किए बिना अपने कुल कोलेस्ट्रॉल का स्तर 222 से घटाकर 147 कर लिया (देखें सोने से पहले सप्लीमेंट)।

ये रहे परिणाम:

आयु: 27 वर्ष (2005 में)

पहले वजन: 146 पाउंड

परीक्षण के बाद वजन: 177 पाउंड (तीन दिन बाद 183 पाउंड)

पहले शरीर में वसा का प्रतिशत: 16.72%

बाद में शरीर में वसा का प्रतिशत: 12.23%

कुल मांसपेशियों में वृद्धि: 34 पाउंड

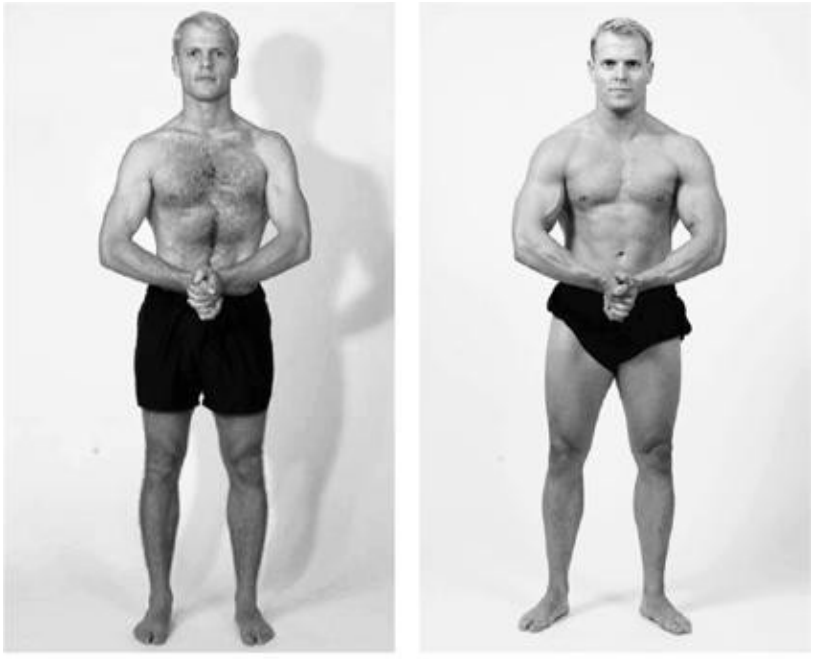
कुल वसा में कमी: 3 पाउंड

बीता हुआ समय: 4 सप्ताह

34 पाउंड के वजन को समझने के लिए, नीचे दी गई तस्वीर में मेरी मुट्ठी के बगल में ठीक एक पाउंड दुबला घास खिलाया हुआ गोमांस का सिरलोइन दिखाया गया है।

कल्पना कीजिए कि उनमें से 34 आपके शरीर पर लगा दिए जाएं। यह कोई मामूली बात नहीं है।

डॉ. प्लेटो और ब्रूक्स ब्रदर्स के संयुक्त मापों का उपयोग करते हुए, चार सप्ताह (21 सितंबर से 23 अक्टूबर) के परिवर्तन पर कुछ चुनिंदा आँकड़े यहाँ दिए गए हैं:10
• सूट का साइज़: 40 शॉर्ट से 44 रेगुलर (सैन जोस के सैंटाना रो स्थित ब्रूक्स ब्रदर्स में नापा गया)
• गर्दन: 15.8″ से 18″
• छाती: 37.5″ से 43″
• कंधे: 43″ से 52″
• जांघ: 21.5″ से 25.5″
• पिंडली: 13.5″ से 14.9″
• ऊपरी बांह: 12″ से 14.6″
• अग्रबाहु: 10.8″ से 12″
• कमर: 29.5″ से 33.1″
• कूल्हे (सबसे चौड़े नितंब): 34″ से 38.23″ (जे. लो, तुम तो बस देखते रह जाओगे)



□□ □□□, □□□ □□□□□ □□□ □□□, □□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ 30-30 □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□, □□□□ □□□ □□□□□□ 4 □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□ □□□□ □□□□?

□□□□ □□□□, □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□:

□□□□: NO-Xplode11 (2 □□□□□), Slo-Niacin (□□ □□□□-□□□□□□ □□□□□□□□□□□, 500 □□□□□□□□□)

प्रत्येक भोजन में: क्रोममेट (क्रोमियम पॉलीनिकोटिनेट, पिकोलीनेट नहीं, 200 माइक्रोग्राम), अल्फा-लिपोइक एसिड (200 मिलीग्राम)
वर्कआउट से पहले: बॉडीक्विक (2 कैप्सूल, वर्कआउट से 30 मिनट पहले) व्यायाम के बाद: माइसेलियन (30 ग्राम माइसेलर केसिन प्रोटीन)
सोने से पहले: पॉलिकोसैनॉल (23 मिलीग्राम), क्रोममेट (200 माइक्रोग्राम), अल्फा-लिपोइक एसिड (200 मिलीग्राम), स्लो-नियासिन (500 मिलीग्राम)
किसी भी प्रकार के एनाबॉलिक का प्रयोग नहीं किया गया।
प्रशिक्षण के दृष्टिकोण से, इसे संभव बनाने वाले चार बुनियादी सिद्धांत थे, जिनमें से सभी पर अगले अध्याय में विस्तार से चर्चा की जाएगी:

1. प्रत्येक व्यायाम के लिए एक सेट तब तक करें जब तक आप थक न जाएं।

आर्थर जोन्स की सामान्य सलाह का पालन करें: प्रत्येक व्यायाम में 80-120 सेकंड के कुल समय तक वजन को तब तक दोहराएं जब तक आप पूरी तरह थक न जाएं (अर्थात, उस बिंदु तक पहुंच जाएं जहां आप वजन को हिला नहीं सकते)। प्रत्येक व्यायाम के बीच कम से कम तीन मिनट का आराम लें।

2. 5/5 रेप की लय का प्रयोग करें।
गति को खत्म करने और निरंतर भार सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक दोहराव को 5/5 की लय (पांच सेकंड ऊपर, पांच सेकंड नीचे) के साथ करें।

3. प्रति वर्कआउट 2-10 एक्सरसाइज पर ध्यान केंद्रित करें, इससे अधिक नहीं। प्रत्येक वर्कआउट में 2-10 व्यायामों पर ध्यान केंद्रित करें (जिसमें प्रेसिंग, पुलिंग और लेग मूवमेंट के लिए कम से कम एक मल्टी-जॉइंट व्यायाम शामिल हो)। मैंने प्रत्येक वर्कआउट में अपने पूरे शरीर को व्यायामित करने का विकल्प चुना ताकि हार्मोनल प्रतिक्रिया (टेस्टोस्टेरोन, ग्रोथ हार्मोन, आईजीएफ-1, आदि) को बढ़ाया जा सके।
इस प्रयोग के दौरान मैंने जिस क्रम का उपयोग किया वह इस प्रकार है (“+” = सुपरसेट, जिसका अर्थ है व्यायामों के बीच कोई विश्राम नहीं):

• पुलओवर + येट्स बेंट रो

• कंधे की चौड़ाई के बराबर लेग प्रेस 12
• पेक्टोरल डेक + भारित डिप्स
• पैर कर्ल
• रिवर्स थिक-बार कर्ल (यदि आवश्यक हो तो होम डिपो से 2 इंच की कटी हुई पाइपिंग खरीदें, जिस पर आप प्लेटें लगा सकते हैं)
• बैठकर पिंडली उठाना
• गर्दन का मैनुअल प्रतिरोध

• [illegible]

[illegible] www.fourhourbody.com/geek-to-freak [illegible]

4. [illegible]

[illegible]

[illegible]

THE COLORADO EXPERIMENT: 63 POUNDS IN 28 DAYS?

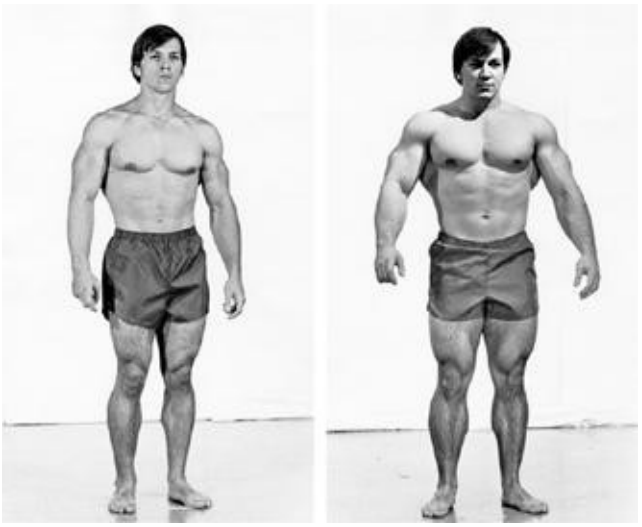
[illegible]

"[illegible]" [illegible] 1973 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]: 45.28 [illegible]: 17.93 [illegible]: 63.21 [illegible]



इंगे कुक द्वारा ली गई तस्वीरें, एलिंगटन डार्डन पीएचडी के सौजन्य से उपलब्ध कराई गईं।

उसी महीने, आर्थर जोन्स ने विएटर के नक्शेकदम पर चलते हुए 22 दिनों में 15 पाउंड वजन बढ़ा लिया। उन्होंने यह कारनामा औसतन मात्र 33.6 मिनट के वर्कआउट से कैसे किया?

सबसे पहले, केवल नेगेटिव सेट का इस्तेमाल किया जाता था, जिसमें वजन को पैरों से लीवर की मदद से उठाया जाता था और फिर लक्षित मांसपेशी से नीचे लाया जाता था, जिससे सामान्य से अधिक वजन उठाना संभव हो जाता था। दूसरा, मांसपेशियों को थकाने के लिए (जैसे, क्वाड्रिसेप्स को लेग एक्सटेंशन के साथ) व्यायामों को सुपरसेट में जोड़ा जाता था, ताकि कंपाउंड मूवमेंट (जैसे, स्क्वैट्स) से पहले उन्हें पूरी तरह थका दिया जा सके। तीसरा, केसी दिन में 6-8 बार खाना खाता था जैसे कि यह उसका काम हो। यह कोई मुहावरा नहीं है। उसे हर पाउंड मांसपेशी बढ़ाने पर नकद इनाम मिलता था। यह उसका काम ही था।

यह केसी के वास्तविक वर्कआउट में से एक है। ध्यान रखें कि, जब तक आराम का संकेत न दिया गया हो, व्यायामों के बीच कोई आराम नहीं है:

1. लेग प्रेस 750 ग्राम वजन के साथ 20 बार करें
2. लेग एक्सटेंशन 225 पाउंड के साथ 20 रेप्स
3. 502 पाउंड वजन के साथ 13 बार स्क्वाट करें।
4. लेग कर्ल 175, 12 रेप्स
5. एक हाथ में 40 पाउंड वजन लेकर एक पैर से पिंडली को ऊपर उठाएं, 15 बार (दो मिनट का आराम)
6. 290 पाउंड का पुलओवर 11 बार करें
7. गर्दन के पीछे की ओर लैट आइसोलेशन 200 ग्राम, 10 रेप्स
8. रोइंग मशीन पर 200 ग्राम वजन के साथ 10 बार अभ्यास करें।
9. गर्दन के पीछे से लैटरल पुल-डाउन (210 पाउंड भार के साथ 10 बार) (दो मिनट का आराम)
10. 40 पाउंड वजन के डम्बल के साथ सीधे हाथों से पार्श्व उठाव (9 बार)
11. बिहाइंड-द-नेक शोल्डर प्रेस 185 पाउंड वजन के साथ 10 बार करें
12. बाइसेप कर्ल प्लेट पर 110 पाउंड वजन रखकर 8 बार करें।
13. चिन-अप्स (शरीर के वजन के साथ) 12 बार करें
14. ट्राइसेप एक्सटेंशन 125 ग्राम वजन के साथ 9 बार करें
15. पैरेलल डिप्स (शरीर के वजन के साथ) 22 बार करें

अगर आप एक सामान्य इंसान होते, तो इस कसरत को पूरा करने के बाद या तो कूड़ेदान में उल्टी कर देते या मर जाते। डेनवर ब्रोंकोस और शिकागो बियर्स के डिक बटकुस दोनों ने फोर्ट कॉलिंस का दौरा किया ताकि इस तेज़ गति वाली ट्रेनिंग को देख सकें, जिसकी अहमियत को तब तक नहीं समझा जा सकता जब तक आप इसे खुद न आजमाएं।
हालांकि यह आसान नहीं है, फिर भी बुनियादी व्यायाम योजना सरल है। निम्नलिखित जानकारी मुझे स्वयं केसी विएटर ने भेजी थी:

लेग प्रेस × 20 रेप्स लेग एक्सटेंशन × 20 रेप्स स्क्वैट्स × 20 रेप्स (20 रेप्स पूरे होने पर वजन 20 पाउंड बढ़ाएं, फिर वापस 20 तक बढ़ाएं) (दो मिनट का आराम) लेग कर्ल × 12 रेप्स
काफ रेज़ 3 × 15 बिहाइंड-नेक पुल-डाउन × 10

रो × 10
बिहाइंड-नेक पुल-डाउन × 10
(दो मिनट का आराम) लैटरल रेज़ × 8
गर्दन के पीछे प्रेस × 10
(दो मिनट का आराम) कर्ल × 8
अंडरहैंड चिन प्लस वज़न के साथ रेप्स
(दो मिनट का आराम) ट्राइसेप एक्सटेंशन × 22
डिप्स × 2213

कोलोराडो प्रयोग को, जैसा कि उम्मीद थी, भारी आलोचना का सामना करना पड़ा। सबसे पहले तो, यह अध्ययन न तो प्रकाशित हुआ और न ही दोहराया गया। केसी पर आरोप लगाया गया है कि उन्होंने कार दुर्घटना के बाद जो वजन कम किया था, उसे उन्होंने फिर से बढ़ा लिया है। अटकलें न लगाने की आदत के कारण, मैंने केसी से सीधे इन सभी और अन्य बातों के बारे में पूछा।

उनका जवाब: उन्होंने प्रयोग से पहले दिए गए निर्देशों के अनुसार दो महीने तक डाइटिंग की (यह हमेशा से ही पारदर्शी था) और लगभग 20 पाउंड मांसपेशियों का वजन कम कर लिया। 20 साल से अधिक समय बीत जाने के बाद भी केसी का कोलोराडो प्रयोग में कोई वित्तीय हित नहीं है, इसलिए मैं इसे सच मानता हूँ। एनाबॉलिक स्टेरॉयड के उपयोग के बारे में पूछे गए सवालों के उनके जवाब के बारे में भी यही बात लागू होती है:

स्टेरॉयड के इस्तेमाल को लेकर कई सवाल उठे हैं। कई लोगों ने दावा किया कि मैंने इस प्रयोग के लिए स्टेरॉयड का इस्तेमाल किया था। मैं ईमानदारी से कह सकता हूँ कि इस अध्ययन के दौरान स्टेरॉयड का कोई इस्तेमाल नहीं हुआ, जो कि एक बहुत महत्वपूर्ण बात है। मेरी निगरानी बंद कमरे में की गई थी। यकीन मानिए, मैं इतना वजन बढ़ाने के लिए कुछ भी कर सकता था, लेकिन मुझे अपने वजन के दोबारा बढ़ने की संभावना का पता था और मुझे यह भी पता था कि अध्ययन शुरू होने से पहले ही मैं उल्लेखनीय प्रगति करूँगा।

यह समीकरण निर्विवाद है: 63.21 पाउंड – 20 पाउंड = 43.21 पाउंड, जो कि 28 दिनों में सामान्य स्तर से अधिक है। भले ही दवाओं का इस्तेमाल किया गया हो, ये लाभ असाधारण प्रशिक्षण प्रभाव को दर्शाते हैं। यदि आप मानते हैं कि स्टेरॉयड चार हफ्तों में 30+ पाउंड वजन बढ़ाने की गारंटी देते हैं, तो आपको नैदानिक अध्ययन और वास्तविक उपयोगकर्ताओं के अनुभव देखने चाहिए। ऐसा बिल्कुल नहीं है।

इस तथ्य के बावजूद कि केसी स्पष्ट रूप से एक आनुवंशिक उत्परिवर्ती है, कोलोराडो प्रयोग का वास्तविक महत्व दो गुना है।

सबसे पहले, 28 दिनों में 63.21 पाउंड दुबला द्रव्यमान उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त प्रोटीन का संश्लेषण करना शारीरिक रूप से संभव है। यह दर्शाता

[redacted]

THE MYTH OF 30 GRAMS

[illegible]?

[illegible] 30 [illegible]

[illegible] 26 [illegible] 80% [illegible] 1.7 [illegible] 26 [illegible], 125 [illegible] 77 [illegible]

[illegible] 20% [illegible]

[illegible] 140 [illegible] 140 [illegible] 43 [illegible]:

[illegible] 0.8-2.5 [illegible] 1.25 [illegible]:

100 [illegible] = 125 [illegible] 110 [illegible] = 137.5 [illegible] 120 [illegible] = 150 [illegible] 130 [illegible] = 162.5 [illegible] 140 [illegible] = 175 [illegible] 150 [illegible] = 187.5 [illegible] 160 [illegible] = 200 [illegible] 170 [illegible] = 212.5 [illegible] 180 [illegible] = 225 [illegible] 190 [illegible] = 237.5 [illegible] 200 [illegible] = 250 [illegible]

क्या आपकी मांसपेशियां नहीं बढ़ रही हैं? एक दिन में अपने प्रोटीन सेवन पर नज़र रखें। फिर अधिक प्रोटीन लें।

उपकरण और तरकीबें

क्रिस जार्मे की 'द कॉन्साइज़ बुक ऑफ़ मसल्स' (www.fourhourbody.com/muscles) से मेरा परिचय विश्व-स्तरीय स्ट्रेंथ कोच चार्ल्स पोलिक्विन ने कराया था। यह मेरे द्वारा देखी गई अब तक की सबसे बेहतरीन एनाटॉमी पुस्तक है, और मैंने लगभग सभी पुस्तकें देख ली हैं। इसे ज़रूर खरीदें।

“स्ट्रेंथ ट्रेनिंग मेथड्स एंड द वर्क ऑफ आर्थर जोन्स,” डी. स्मिथ, एस. ब्रूस-लो और जे. ई. पोनलाइन, जर्नल ऑफ एक्सरसाइज फिजियोलॉजी (www.fourhourbody.com/comparison) यह शोध समीक्षा सिंगल सेट और मल्टीपल सेट से प्राप्त होने वाली ताकत की तुलना करती है। लेखकों ने 112 स्रोतों का उपयोग करके इस प्रश्न का उत्तर देने का प्रयास किया है: क्या मल्टीपल सेट वास्तव में सिंगल सेट से बेहतर हैं? मांसपेशियों की वृद्धि के लिए, सिंगल सेट की किफायतीता का कोई मुकाबला नहीं है। कम वजन बढ़ाने के साथ शुद्ध ताकत के लिए (देखें “एफर्टलेस सुपरह्यूमन”), विभिन्न तरीके अधिक प्रभावी हैं।

“कार्टमैन और वज़न बढ़ना 4000” (www.fourhourbody.com/cartman) साउथ पार्क के हमारे दोस्तों का वज़न बढ़ाने वाला प्रेरणादायक वीडियो। रात के खाने से पहले ज़्यादा खाने के लिए बढ़िया प्रेरणा।

आर्थर जोन्स कलेक्शन (www.fourhourbody.com/jones) ब्रायन जॉनस्टन द्वारा संकलित यह साइट, महान आर्थर जोन्स के लेखन और तस्वीरों का एक संग्रह है, जिसमें मूल नॉटिलस बुलेटिन, "द फ्यूचर ऑफ एक्सरसाइज" और अप्रकाशित रचनाएँ शामिल हैं।

अध्याय नोट्स का अंत

8. मैंने तब से 23andMe (लगातार परिणाम सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग नामों वाले दो परीक्षण) और Navigenics के माध्यम से तीन अलग-अलग आनुवंशिक प्रोफाइल के साथ इस निष्कर्ष की पुष्टि की है।

9. मैंने तब से यह सीख लिया है कि अगर एचडीएल का स्तर पर्याप्त रूप से उच्च हो और ट्राइग्लिसराइड्स का स्तर पर्याप्त रूप से कम हो तो कोलेस्ट्रॉल के बारे में कम चिंता करनी चाहिए।

10. दोनों स्थानों से प्राप्त न्यूनतम और अधिकतम मापों के संयोजन से संकलित।

11. अपनी एड्रेनल ग्रंथियों और एड्रेनर्जिक रिसेप्टर्स को आराम देने के लिए, मैंने रविवार को NO-Xplode का सेवन नहीं किया।

12. मैं स्क्वाट की सलाह उन लोगों को देता हूं जिनके पास सेफ्टी बार उपलब्ध है, जो योक-जैसे शोल्डर हार्नेस प्रदान करता है।

13. अधिकांश मनुष्यों को 22 वर्ष की आयु तक काम करने की आवश्यकता होगी।

14. प्रकाशित अध्ययनों में प्रचलित कैलोरी मॉडल का उपयोग करते हुए, केसी को वास्तव में इतनी मांसपेशियां प्राप्त करने के लिए प्रतिदिन लगभग 39,000 कैलोरी खानी पड़ती। यह प्रतिदिन 89 मैकडॉनल्ड्स डबल चीज़बर्गर या 97 चिकन ब्रेस्ट के बराबर है। चिकन ब्रेस्ट के साथ भी, उसी गणित के अनुसार, बेचारे केसी का वजन 189 पाउंड वसा के साथ बढ़ जाता, जिससे वह "वेट गेन 4000" के कार्टमैन जैसा दिखने लगता।

15. 1.7 ग्राम/किलोग्राम * 56.7 किलोग्राम * 80%.

ऑकम का प्रोटोकॉल 1

जनसमूह के लिए एक न्यूनतमवादी दृष्टिकोण

जो काम कम में हो सकता है, उसे अधिक में करने की कोशिश करना व्यर्थ है।

— विलियम ऑफ ओकम (लगभग 1288-1348), "ओकम का रेजर"

कैलिफ़ोर्निया के मालिबू में तट से 100 फीट दूर

मैं अपने सर्फ़बोर्ड पर बैठा था, नील स्ट्रॉस से 20 फीट की दूरी पर, जो कि बेस्टसेलिंग लेखक हैं और जिन्होंने 'द गेम' नामक पुस्तक लिखी है।

दोपहर की धूप नीले पानी की लहरों पर चमक रही थी, और वह एक के बाद एक लहरों पर सवार हो रहा था। मैं, उतना नहीं। घायल सील की तरह पानी में बार-बार गिरने के बीच, मैंने बताया कि मेरी अगली किताब मानव शरीर पर हैकर की गाइड है। क्या उसे चार हफ्तों में 10 या उससे अधिक पाउंड मांसपेशियां बढ़ाने में दिलचस्पी होगी?

उसने लहरों पर सवारी करना बंद कर दिया और मेरी तरफ देखने के लिए मुड़ा:

“मुझे भी शामिल करो। मैं पूरी तरह से तैयार हूँ।” नील का वजन 124 पाउंड था।

काम चार महीने बाद शुरू हुआ। अब मैं नील को हवाईयन थीम वाले पैराडाइज़ कोव रेस्टोरेंट में एक छोटी सी सीफ़ूड डिश खाने में 45 मिनट लगाते हुए देख रहा था। जब उसके मन में कोई विचार आता, तो उसका कांटा उसके मुंह के सामने कुछ इंच की दूरी पर रुक जाता और कई मिनट तक वहीं पड़ा रहता। इससे मेरा दिमाग खराब हो रहा था।

यह धीमी गति जाहिर तौर पर एक बहुत बड़ा सुधार था। इसे साबित करने के लिए, उन्होंने मुझे रॉक बैंड द स्ट्रोक्स के जूलियन कैसबलांकास के साथ किए गए एक साक्षात्कार का अंश ईमेल किया था:

जूलियन: तुम बहुत धीरे-धीरे खाते हो। तुम्हारे हाथ में हैम सैंडविच करीब 45 मिनट से है।

नील: यह सच है। मुझे पता है।

जूलियन: आपने बस एक छोटा सा टुकड़ा खाया है। मुझे नहीं पता कि आप इसे सिर्फ चबा रहे हैं या खाना आपके मुंह में घुल रहा है?

कोई चारा न होने पर, मैंने नील को वाक्यों के बीच-बीच में चम्मच से भूरे चावल खिलाना शुरू कर दिया। आस-पास की मेजों पर बैठे लोग हैरानी से देख रहे थे। हमारे नारियल के खोल से बने "कोकोलाडा" में से बाहर निकले हुए विशाल रंगीन छातों ने दृश्य को और भी संदिग्ध बना दिया था। यह बहुत ही रोमांटिक माहौल था।

नील को बचपन में "नील बाइट्स" लेने और खाने की मेज पर अपने माता-पिता को इंतजार कराने के लिए सजा मिली थी। अपने कमरे में भेजे जाने से बचने के लिए, उसने सारा खाना मुंह में ठूंसने की आदत विकसित कर ली, जिसका अक्सर उल्टा असर होता था और वह मेज पर उल्टी कर देता था।

कुल।

कोकोलाडा की एक घूंट लेते हुए नील ने कहा कि उसे तबीयत खराब लग रही है। मैंने उससे खाना जारी रखने को कहा। उसने अपनी प्लेट की ओर देखा और दोहराया:

यार, मुझे सच में बहुत खराब लग रहा है।

इसलिए मैंने एक बार फिर दोहराया:

“नहीं, तुम बस खाना नहीं खाना चाहते। बड़े-बड़े निवाले लो। तुम्हें आदत हो जाएगी।” फिर, सावधानी के तौर पर, मैं धीरे-धीरे उल्टी की पहुँच से दूर हट गया।

दंपत्ति के बीच होने वाली नोकझोंक के बावजूद, मुझे पूरा विश्वास था: आखिरकार, प्रोटोकॉल को शुरू हुए अभी केवल 48 घंटे ही हुए थे।

फिर चीजें योजना के अनुसार चलने लगीं। पांच दिन बाद, मुझे नील से निम्नलिखित टेक्स्ट संदेश प्राप्त हुआ:

सच कहूँ तो: आप मुझे एक भूखा खाने वाला यंत्र बना रहे हैं। और, मानसिक और शारीरिक रूप से, स्वस्थ भोजन, व्यायाम और मालिबू की हवा और सर्फिंग के बीच, मैं बहुत अच्छा महसूस कर रहा हूँ।

यह लेख एक अहम मोड़ के कारण लिखा गया था। उसने अपनी प्रेमिका के पूरे परिवार के मुकाबले आधे समय में ही स्टेक की पूरी प्लेट चट कर दी, फिर उसकी प्रेमिका का बचा हुआ खाना भी खा लिया और उसके बाद स्टेक के टुकड़े भी चट कर गया। क्या उसे पेट में टेपवर्म हो गया था? नहीं, उसके पाचन एंजाइम और अन्य आंतरिक बैक्टीरिया बढ़ी हुई भोजन मात्रा के अनुकूल हो गए थे, और अब वह भोजन को पचाने के लिए तैयार था।

प्रोटोकॉल शुरू होने के दस दिन बाद, नील की यौन इच्छा इतनी बढ़ गई थी कि यह लगभग एक समस्या बन गई थी। उसकी प्रेमिका को उसे इस तरह दूर धकेलना पड़ता था जैसे वह कोई उन्नीस साल का लड़का हो। उच्च यौन इच्छा, ज़ाहिर है, एक गंभीर समस्या है, और यह अत्यधिक बढ़ी हुई प्रोटीन संश्लेषण का एक स्वाभाविक परिणाम है।

महज चार सप्ताह से कुछ अधिक समय में, नील, जो पहले कभी वजन नहीं बढ़ा पाया था, ने 10 पाउंड मांसपेशियां बढ़ा लीं और उसका वजन 125 पाउंड से बढ़कर 135 पाउंड हो गया, जो कुल शारीरिक द्रव्यमान में लगभग 10% की वृद्धि है।

बाइक-शेड प्रभाव

इस अध्याय का उद्देश्य हर चीज़ को न्यूनतम स्तर तक कम करना है। इससे पहले कि हम आगे बढ़ें, हमें "बाइक-शेड" प्रभाव पर चर्चा करनी होगी, जिसका वर्णन मूल रूप से सी. नॉर्थकोट पार्किंसन ने किया था।

इस घटना को समझाने के लिए, आइए एक परमाणु ऊर्जा संयंत्र बनाने और एक साइकिल शेड बनाने के बारे में बातचीत की तुलना करें। अधिकांश लोग सही ही मानते हैं कि वे परमाणु ऊर्जा संयंत्र जैसी जटिल चीज़ के बारे में कुछ नहीं जानते और इसलिए कोई राय नहीं देते। वहीं, अधिकांश लोग गलत धारणा रखते हैं कि वे साइकिल शेड बनाने के बारे में कुछ जानते हैं और पेंट के रंग तक की हर छोटी-छोटी बात पर घंटों बहस करते रहते हैं।

आप जिनसे भी मिलेंगे (कम से कम हर पुरुष से), उनकी आपके व्यायाम और खान-पान के बारे में अपनी राय होगी। अगले दो से चार हफ्तों तक, जानबूझकर इन बातों को अनसुना करें और दूसरों के साथ इन विषयों पर चर्चा करने से बचें। दोस्त, दुश्मन, सहकर्मी और हर तरह के भले इरादे वाले लोग आपको ध्यान भटकाने वाले और नुकसानदायक सुझाव और विकल्प देंगे।

सिर हिलाइए, विनम्रतापूर्वक धन्यवाद कहिए और अपने तय किए गए काम को करने के लिए वहां से चले जाइए। बस इतना ही, इससे ज्यादा कुछ नहीं।

जटिलता से लाभ, सरलीकरण से विकास

खान-पान और व्यायाम के क्षेत्र में अपार धन कमाने के लिए एक कहावत है: मुनाफा कमाने के लिए चीजों को जटिल बनाओ। लेकिन विकास के लिए, चीजों को सरल बनाना जरूरी है।

मैं जिस सरल दिनचर्या का वर्णन करने जा रहा हूँ, उसका उद्देश्य यह है:

1. आपको पेशेवर एथलीट बनाना हमारा उद्देश्य नहीं है।

2. आपको यथासंभव मजबूत बनाना हमारा लक्ष्य नहीं है, हालांकि ताकत में वृद्धि होगी और लाभ अधिकांश प्रोटोकॉल से कहीं अधिक होंगे। ताकत ही "एफर्टलेस सुपरह्यूमन" का एकमात्र उद्देश्य है।

हमारा एकमात्र उद्देश्य यह है: मांसपेशियों के विकास तंत्र को सक्रिय करने के लिए आवश्यक एमईडी (MED) का प्रयोग करना, और फिर अधिक भोजन करने के दौरान भोजन को प्राथमिकता से मांसपेशियों के ऊतकों तक पहुंचाना। एक शर्त यह है कि हमें दोनों कार्य यथासंभव सुरक्षित तरीके से करने होंगे।

व्यायाम करते समय सुरक्षा के पहलू को समझना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। मुझे गलत न समझें; सही तरीके से किए जाने पर सभी गतिविधियाँ सुरक्षित होती हैं।

इसमें एक पैर पर बैकफ्लिप, ब्रेक-डांसिंग हेडस्पिन और बहुचर्चित स्नैच शामिल हैं।16 ऐसी और दर्जनों अन्य गतिविधियों में समस्या यह है कि एक छोटी सी गलती भी गंभीर, अक्सर स्थायी, चोटों का कारण बन सकती है। इन चोटों की रिपोर्ट कम ही की जाती है क्योंकि: (1) प्रभावित लोग उन समुदायों से बहिष्कृत नहीं होना चाहते जो इन गतिविधियों को पवित्र मानते हैं, और (2) संज्ञानात्मक असंगति उन्हें उस गतिविधि की निंदा करने से रोकती है जिसका वे लंबे समय से समर्थन करते आ रहे हैं। तो चोट को समझाने के लिए क्या किया जाता है? "मैंने/उसने इसे सही तरीके से नहीं किया।" इसी तरह के कारणों से आहार संबंधी विफलताओं (कच्चा भोजन एक उदाहरण है) की भी कम रिपोर्टिंग होती है। निष्पक्ष रूप से, क्या आप स्नैच को सुरक्षित रूप से करना सीख सकते हैं? ज़रूर। लेकिन अगर ऐसे सुरक्षित विकल्प मौजूद हैं जो 80% या उससे अधिक लाभ प्रदान करते हैं, तो मैं उन विकल्पों का सुझाव दूंगा।

15 वर्षों से अधिक के प्रतिरोध प्रशिक्षण में, मैंने यहां वर्णित प्रोटोकॉल का पालन करते हुए कभी चोट नहीं खाई है। मैं एनएफएल के शक्ति

सलाहकार डॉ. केन लीस्टनर के एक नियम को अपनाने का सुझाव देता हूं, जिनके साथ मुझे 1996 में प्रशिक्षण लेने का एक कठिन अनुभव हुआ था: शक्ति प्रशिक्षण का लक्ष्य पहले चोट की संभावना को कम करना है, और फिर प्रदर्शन को बढ़ाना है।

ऑकम का प्रोटोकॉल

याद कीजिए, प्रिंसटन में कोच मैट ब्रज़ीकी ने मुझे "ग्रोथ" उपनाम दिया था। उन्होंने स्ट्रेंथ और कंडीशनिंग पर 400 से अधिक लेख लिखे हैं और SWAT टीमों से लेकर NFL टीमों तक के साथ काम किया है। मुझमें उन प्रशिक्षुओं से क्या अलग था जिनका विकास नहीं हुआ?

मैंने अपनी औसत दर्जे की रिकवरी क्षमता की भरपाई के लिए बेहद संक्षिप्त प्रशिक्षण का सहारा लिया। कम करने का यही आत्म-नियंत्रण था।

"ऑकम्स प्रोटोकॉल" दिवंगत माइक मेंटज़र द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली समेकन दिनचर्या का एक रूपांतर है, जिन्होंने 1979 में मिस्टर ओलंपिया प्रतियोगिता के हेवीवेट वर्ग में जीत हासिल की थी।

प्रति सप्ताह 30 मिनट से भी कम समय में जिम में जाकर आप शानदार बॉडी बना सकते हैं। नीचे दिए गए A और B वर्कआउट को बारी-बारी से किया जाता है, चाहे आप मशीन का इस्तेमाल करें या फ्री वेट का।

प्रत्येक व्यायाम का एक सेट ही करना है, इससे अधिक नहीं। लक्ष्य है कि आप सात या उससे अधिक बार वजन को हिलाने में असमर्थ हो जाएं, यानी 5/5 की लय (पांच सेकंड ऊपर और पांच सेकंड नीचे) पर व्यायाम करते हुए थक जाएं। लेग प्रेस को भी इसी लय पर 10 या उससे अधिक बार करना है। लय के नियम के अपवाद केवल पेट के व्यायाम और केटलबेल स्विंग हैं, जिनका वर्णन पिछले अध्यायों में किया गया है।

हम जिन विकास प्रक्रियाओं को प्रोत्साहित करना चाहते हैं, वे स्थानीय (मांसपेशीय, तंत्रिका) और प्रणालीगत (हार्मोनल) दोनों हैं। शरीर के निचले हिस्से पर तनाव का समय जितना अधिक होगा, पूरे शरीर में वृद्धि हार्मोन की प्रतिक्रिया उतनी ही अधिक होगी, साथ ही नई केशिकाओं का निर्माण भी उत्तेजित होगा, जिससे पोषक तत्वों की आपूर्ति बेहतर होगी।

प्रत्येक वर्कआउट में केवल दो प्राथमिक लिफ्ट शामिल होती हैं।

व्यायाम ए: मशीन विकल्प

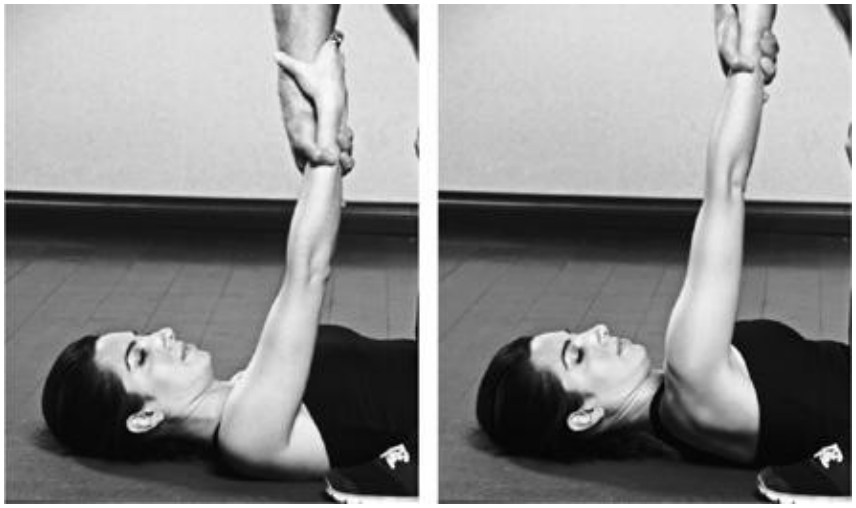
1. क्लोज ग्रिप सुपिनेटेड पुल-डाउन (हथेलियाँ आपकी ओर) × 7 रेप्स (5/5 काउंट)

2. मशीन शोल्डर प्रेस × 7 रेप्स (5/5 काउंट) (वैकल्पिक: “सिक्स-मिनट एब्स” से पेट के व्यायाम)

मशीन पर किए जाने वाले सभी व्यायामों में बैठने की स्थिति को रिकॉर्ड करना बेहद ज़रूरी है। उदाहरण के लिए, अगर स्लाइडिंग सीट एडजस्टमेंट में चार छेद दिख रहे हैं, तो इसे अपनी नोटबुक या iPhone में नोट कर लें। शुरुआती स्थिति में एक या दो इंच का अंतर भी लीवरेज को बदल सकता है और ताकत में वृद्धि या कमी का भ्रम पैदा कर सकता है, खासकर प्रेसिंग मूवमेंट में। इसे पूरी तरह से रिकॉर्ड करें और मूवमेंट को मानकीकृत करें।

व्यायाम करने के लाखों तरीके हैं।

चीजों को सरल रखने के लिए—और आपकी सुरक्षा के लिए—मैं एक ही सुझाव दूंगा: वजन उठाने वाले सभी व्यायामों में अपने कंधों की सुरक्षा के लिए "लॉक पोजीशन" का उपयोग करें, चाहे वह केटलबेल स्विंग हो, बेंच प्रेस हो, डेडलिफ्ट हो या कोई अन्य।



मुसीबत मोल लेना। मैरी के कंधे की सामान्य स्थिति से, मैं उसके कंधे को आसानी से आगे की ओर खींच सकता हूँ, जैसे कि वह अपनी जगह से हट गया हो। दोनों तस्वीरों में उसका पूरा ऊपरी शरीर अस्थिर है।

“स्थिर स्थिति।” मैरी ने अपने कंधे के ब्लेड को पीछे की ओर खींचकर कूल्हों की ओर 1-2 इंच नीचे की ओर धकेल दिया है। ध्यान दें कि इन तस्वीरों में आपको उसका शोल्डर स्ट्रैप दिख रहा है, लेकिन पहली तस्वीरों में नहीं। पीठ में हल्का सा झुकाव है, और यदि आप अपनी बाहों को आगे की ओर फैलाते हैं, तो कोहनी कॉलरबोन की ऊंचाई के बजाय निप्पल की ऊंचाई के करीब होनी चाहिए। मैरी अब स्थिर है, और मैं उसे एक हाथ से ज़मीन से उठा भी सकता हूँ।

वर्कआउट बी: मशीन विकल्प

1. हल्का झुकाव/ढलान वाला बेंच प्रेस × 7 (5/5 गिनती)

2. लेग प्रेस × 10 (5/5 गिनती) (वैकल्पिक: "परफेक्ट पोस्टीरियर का निर्माण" से केटलबेल या टी-बार स्विंग × 50)

3. स्थिर साइकिल × 3 मिनट 85+ आरपीएम पर (बाद में पैरों में होने वाले दर्द को कम करने के लिए)

हल्का झुकाव/ढलान वाला बेंच प्रेस (यहाँ दिखाया गया है: हैमर मशीन): अगर किसी भी व्यायाम से आपके कंधों में चोट लगने की संभावना सबसे अधिक है, तो वह फ्लैट बेंच प्रेस ही होगी। इसलिए, मैं सुझाव देता हूँ कि जब भी संभव हो, हल्का झुकाव (20 डिग्री से कम) वाला बेंच प्रेस करें। छाती की मांसपेशियों को मज़बूत बनाने के लिए, डोरियन येट्स हल्के झुकाव वाले बेंच प्रेस का सुझाव देते हैं। यदि केवल फ्लैट मशीनें ही उपलब्ध हैं, तो पीठ के निचले हिस्से के पीछे एक फ़ोन बुक या मोटा लुढ़का हुआ तौलिया रखने से हल्का झुकाव वाला कोण बन जाएगा।

कंधों पर अनावश्यक तनाव से बचने के लिए, मशीन (या सीट) में पिन को इस तरह सेट करें कि व्यायाम करते समय आपकी उंगलियों के जोड़ आपकी छाती से एक मुट्ठी की चौड़ाई ऊपर हों। साथ ही, व्यायाम के अंत में वज़न को छुए बिना एक सेकंड का विराम लेने का सुझाव भी दिया जाता है, जिससे छाती की मांसपेशियों का विकास होगा और जोखिम कम होगा।

लेग प्रेस

अधिकांश प्रशिक्षुओं के लिए, मैं मशीनों को शामिल करते हुए उपरोक्त नियमित प्रक्रिया का सुझाव देता हूं।

व्यायाम ए: मुक्त भार विकल्प

यदि आप चाहें तो मुक्त भार का उपयोग कर सकते हैं, या यदि आप अक्सर यात्रा करते हैं और आपको मानकीकृत उपकरण की आवश्यकता है जो दुनिया भर में समान हो:

1. ईज़ी बार (आदर्श) या बारबेल के साथ येट्स रोइंग × 7 (5/5 गिनती) (इस अध्याय के अंत में साइडबार में चित्र देखें)

2. कंधे की चौड़ाई वाली बारबेल को सिर के ऊपर से उठाएँ × 7 बार (5/5 ताल) (वैकल्पिक: “सिक्स-मिनट एब्स” से पेट के व्यायाम)

बारबेल ओवरहेड प्रेस में कोहनियों को कंधों के आगे रखा जाता है और उन्हें बाहर की ओर नहीं फैलाया जाता। बार चेहरे के सामने से गुजरता है, लेकिन बार के सिर से गुजरने के बाद सिर और ऊपरी धड़ बार के नीचे आने के लिए आगे की ओर झुक जाते हैं। स्प्लिट स्टांस पीठ को अत्यधिक झुकाने से रोकता है, लेकिन कंधे की चौड़ाई के बराबर समानांतर स्टांस का भी उपयोग किया जा सकता है।

वर्कआउट बी: फ्री वेट विकल्प

1. कंधे की चौड़ाई वाली ग्रिप के साथ हल्का झुकाव वाला बेंच प्रेस × 7 (5/5 गिनती) (यदि पावर रैक 18 उपलब्ध नहीं है, तो डम्बल का उपयोग करें, लेकिन आपको अक्सर छोटे-छोटे चरणों में वजन बढ़ाने में समस्या आएगी।)

2. स्क्वाट × 10 (5/5 गिनती) (वैकल्पिक: "परफेक्ट पोस्टीरियर का निर्माण" से केटलबेल या टी-बार स्विंग × 50)

3. स्थिर साइकिल × 3 मिनट (बाद में पैरों में होने वाले दर्द को कम करने के लिए)

स्क्वाट (नीचे स्मिथ मशीन के साथ दिखाया गया है): पैरों को कंधों की चौड़ाई से थोड़ा अधिक चौड़ा करके कूल्हों से एक फुट आगे रखें। कूल्हों से झुककर (कल्पना करें कि आप अपने पेल्विस के सामने से पानी गिरा रहे हैं) और पीछे की ओर बैठकर, जांघों को ज़मीन के समानांतर लाते हुए, गति शुरू करें। पूरी गति के दौरान लगभग 45 डिग्री के कोण पर ऊपर की ओर देखें और ऊपर या नीचे की ओर न रुकें।

उठाने के नियम

1. यदि आप सभी व्यायामों (पेट की कसरत और केटलबेल स्विंग को छोड़कर) के लिए न्यूनतम लक्ष्य संख्या में रेप्स पूरे कर लेते हैं, तो अगले वर्कआउट में उस व्यायाम का वज़न कम से कम 10 पाउंड बढ़ाएँ। यदि दो-तीन रेप्स के बाद अतिरिक्त 10 पाउंड वज़न उठाना आसान लगे, तो रुकें, पाँच मिनट प्रतीक्षा करें, फिर वज़न को 5 से 10 पाउंड और बढ़ाएँ, और फिर एक सेट को तब तक करें जब तक आप पूरी तरह थक न जाएँ।

2. जब आप पूरी तरह थक जाएं तो वज़न को यूं ही न छोड़ें। इसे धीरे-धीरे, मिलीमीटर दर मिलीमीटर हिलाने की कोशिश करें और फिर पांच सेकंड तक इसे अपनी अधिकतम सीमा पर रोके रखें। इसके बाद ही धीरे-धीरे (पांच से दस सेकंड का समय लेकर) वज़न को नीचे लाएं। नए प्रशिक्षुओं की सबसे बड़ी गलती पूरी तरह थक जाने की गंभीरता को कम आंकना है। "थकान" का मतलब आखिरी मध्यम ज़ोरदार रेप

के बाद वज़न को छोड़ देना नहीं है। इसका मतलब है सिर पर बंदूक रखे होने की तरह ज़ोर लगाना। हमेशा की तरह शायराना अंदाज़ में आर्थर जोन्स कहते हैं: "अगर आपने बारबेल कर्ल का एक सेट करते हुए कभी उल्टी नहीं की है, तो आपने कभी भी असली मेहनत का अनुभव नहीं किया है।" अगर आपको लगता है कि आप एक मिनट बाद उसी व्यायाम का एक और सेट कर सकते हैं, तो आप उस स्तर तक नहीं पहुंचे हैं जिस स्तर पर हम इसे परिभाषित कर रहे हैं। याद रखें कि आखिरी रेप, यानी थकान का बिंदु, वही रेप मायने रखता है। बाकी के रेप तो बस उस पल के लिए वार्म-अप हैं।

3. किसी भी व्यायाम के शीर्ष या अंत में विराम न लें (जैसा कि बेंच प्रेस में बताया गया है, इसे छोड़कर), और सभी व्यायामों के बीच तीन मिनट का विश्राम लें। तीन मिनट के अंतराल को घड़ी या स्टॉपवॉच से ठीक-ठीक मापें। विश्राम अवधि को मानकीकृत रखें ताकि विश्राम में बदलाव को शक्ति में बदलाव न समझें।

4. जैसे-जैसे आप प्रगति करेंगे, उपयोग किए जाने वाले वजन और दोहराव की संख्या में बदलाव आएगा, लेकिन अन्य सभी चर एक वर्कआउट से दूसरे वर्कआउट में समान होने चाहिए: दोहराव की गति, व्यायाम की सही मुद्रा और विश्राम अंतराल। यह एक प्रयोगशाला प्रयोग है। प्रगति का सटीक आकलन करने और आवश्यकतानुसार बदलाव करने के लिए, आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आप अपने सभी चरों को नियंत्रित करें।

इतना ही।

एक्सरसाइज बढ़ाने का लालच बहुत ज़्यादा होगा। ऐसा मत कीजिए। अगर आप पहले कभी मसल्स नहीं बढ़ा पाए हैं, तो बेहतर होगा कि आप कम एक्सरसाइज करना ही चुनें। हमने नील के साथ भी यही किया। चार हफ़्तों में उनका प्रोग्राम और प्रगति कुछ इस तरह रही:

व्यायाम ए

पुल-डाउन: 8 रेप्स × 80 पाउंड → 8 रेप्स × 110 पाउंड

मशीन शोल्डर प्रेस: 8 रेप्स × 30 पाउंड → 5 रेप्स × 60 पाउंड

व्यायाम बी

बैठकर डिप्स करना: 6 रेप्स × 140 पाउंड → 6 रेप्स × 170 पाउंड

बैठकर लेग प्रेस: 11 रेप्स × 140 पाउंड → 12 रेप्स × 190 पाउंड

ऑकम का प्रोटोकॉल एक व्यापक वृद्धि प्रतिक्रिया को प्रेरित करने के लिए पर्याप्त है।

क्या आपको इस किताब की शुरुआत में टैनिंग का हमारा उदाहरण याद है? थोड़ी देर के लिए कड़ी मेहनत करने की बात भूल जाइए और समझिए कि जीव विज्ञान का संबंध बल प्रयोग से नहीं है।

कुछ भी मत जोड़ो।

ऑकम की आवृत्ति

माइकल, मैंने कुछ नहीं किया। मैंने बिल्कुल कुछ नहीं किया, और यह वैसा ही था जैसा मैंने सोचा था।

— पीटर गिबन्स, ऑफिस स्पेस

ए और बी ओकम वर्कआउट की आवृत्ति एक सरल सिद्धांत पर आधारित है: आपको आकार बढ़ाने के साथ-साथ रिकवरी का समय भी बढ़ाना होगा।

जैसे-जैसे आपकी ताकत और आकार बढ़ता है, आपको कम बार व्यायाम करना पड़ेगा, क्योंकि आप अक्सर आनुवंशिक सीमा तक पहुंचने से पहले मांसपेशियों का द्रव्यमान 100% से अधिक बढ़ा सकते हैं, लेकिन एंजाइमेटिक और प्रतिरक्षा प्रणाली के अपग्रेडेशन (प्लाज्मा ग्लूटामिन उत्पादन में वृद्धि, आदि) के माध्यम से आपकी रिकवरी क्षमता में केवल 20-30% सुधार हो सकता है।

सरल शब्दों में कहें तो, एक 20 पाउंड की मांसपेशी की मरम्मत करने में सामान्य मरम्मत तंत्र को उससे पहले वाली 10 पाउंड की मांसपेशी की तुलना में अधिक समय लगता है। आप जितने बड़े और मजबूत होते जाएंगे, जिम जाने की आपकी आवृत्ति उतनी ही कम होती जाएगी।

नीचे दिए गए काल्पनिक दो महीनों को देखें, जो freeprintablecalendar.net से प्रिंट किए गए हैं, तो हम पाते हैं कि सत्र निर्धारित दिनों (जैसे सोमवार और शुक्रवार) पर निर्धारित नहीं हैं, बल्कि निश्चित संख्या में विश्राम दिवसों द्वारा अलग-अलग रखे गए हैं, जो समय के साथ बढ़ते जाते हैं।

1996 में, बीजिंग के कैपिटल यूनिवर्सिटी ऑफ बिजनेस एंड इकोनॉमिक्स में पढ़ाई के दौरान, मेरा वजन बढ़कर 197 पाउंड हो गया और मैं उस समय अपनी सबसे मजबूत स्थिति में था। मैंने किसी भी प्रकार के सप्लीमेंट का इस्तेमाल नहीं किया, क्योंकि वे उपलब्ध ही नहीं थे। मैंने प्रतिदिन 6,000 कैलोरी से अधिक का सेवन नहीं किया, क्योंकि इससे अधिक लेने पर मैं बीमार पड़ जाता था। लेकिन मैंने अतिरिक्त आराम के दिनों से प्रगति में आने वाली सभी रुकावटों को दूर कर लिया और अंततः चार महीने बाद, एक ही तरह के वर्कआउट के बीच 12 दिनों के अंतराल के साथ, वजन बढ़ाने का चक्र पूरा किया।

< December

January 2011

February >

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	31	1 New Year's Day
2 A	3	4	5 B	6	7	8 A
9	10	11 B	12	13	14	15 A
16	17 Martin Luther King Jr. Day	18	19 B	20	21	22
23 A	24	25	26	27 B	28	29
30	31 A	1	2 Groundhog Day	3	4	5

< January

February 2011

March >

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	31 (A)	1	2 Groundhog Day	3	4 B*	5
6	7	8	9 A	10	11	12 Lincoln's Birthday
13	14 St. Valentine's Day B	15	16	17	18	19 A
20	21 President's Day	22 Washington's Birthday	23	24 B	25	26
27	28	1 A	2	3	4	5

[redacted]

[redacted]

[redacted] 1: [redacted] [redacted] [redacted]

इसे B* से दर्शाया गया है), उससे पहले नहीं, वर्कआउट के बीच आराम के दिनों को बढ़ाकर चार दिन कर दें।

जब तक आप अपने लक्ष्य वजन तक नहीं पहुंच जाते या अपना बल्किंग चक्र समाप्त नहीं कर लेते, तब तक स्थिर अवस्था को दूर करने के लिए आवश्यकतानुसार आराम करते रहें।

महत्वपूर्ण चेतावनी: यह अंतराल इस बात पर आधारित है कि आप तीव्र वृद्धि के लिए पर्याप्त भोजन ग्रहण कर रहे हैं। ऑकम प्रोटोकॉल के अनुसार, जो प्रशिक्षु पर्याप्त मांसपेशीय वजन (पर्याप्त = कम से कम 2.5 पाउंड प्रति सप्ताह) बढ़ाने में असफल रहते हैं, उनमें से 95% से अधिक अपर्याप्त कैलोरी/पोषक तत्वों के सेवन के कारण असफल होते हैं। शेष 5% में पोषक तत्वों के अवशोषण संबंधी समस्याएं होती हैं, जैसे कि लीकी गट सिंड्रोम, पेट में एसिड उत्पादन में कमी, अत्यधिक वसा उत्सर्जन, अपर्याप्त पित्त आदि, या अन्य ऐसी स्थितियां जिनके लिए प्रोटोकॉल के प्रभावी होने से पहले चिकित्सा ध्यान की आवश्यकता होती है।

मुझे 5% समूह में ऐसा केवल एक ही नैदानिक मामला मिला है। 6 फीट 1 इंच की ऊंचाई पर उनका वजन 124 पाउंड था, और यहां तक कि जब उन्होंने 24 घंटे की अवधि में डोनट्स के पैकेट पर पैकेट खाकर वजन बढ़ाने की कोशिश की, तब भी उनका वजन एक पाउंड भी नहीं बढ़ा।

यह न समझें कि आप इस दुर्लभ अल्पसंख्यक समूह में हैं। सबसे आम समस्या अपर्याप्त भोजन सेवन है।

इससे हमें ऑकम के प्रोटोकॉल की असली चुनौती का पता चलता है।

खाना।

ऑकम का भोजन

1995 में वजन बढ़ाने के प्रयोग में, मैंने अलार्म लगाया ताकि मैं चार घंटे सोने के बाद उठ जाऊं और अतिरिक्त भोजन के रूप में पांच उबले अंडे खा सकूं। इससे मदद तो मिली, लेकिन यह बेहद असुविधाजनक भी था। असुविधाजनक खान-पान के कार्यक्रम, चाहे कितने भी प्रभावी क्यों न हों, शुरुआती उत्साह कम होने के बाद उन्हें छोड़ने की दर बहुत अधिक होती है। मैं ऐसे सरल और कम झंझट वाले तरीकों को पसंद करता हूं, भले ही लक्ष्य तक पहुंचने में कुछ और सप्ताह लग जाएं। किसी लक्ष्य तक पहुंचने के लिए दो से चार सप्ताह अधिक लगना लगातार चिड़चिड़ापन या कार्यक्रम को पूरी तरह से छोड़ने से कहीं बेहतर है।

कुछ एथलीट कैलोरी की मात्रा को संतुलित करने और अत्यधिक वसा जमाव से बचने के लिए दिन में 10 बार भोजन करते हैं। मुझे यह अनावश्यक रूप से असुविधाजनक लगता है, खासकर तब जब आप ऐसे सप्लीमेंट्स का सेवन कर रहे हों जो इंसुलिन संवेदनशीलता और GLUT-4 गतिविधि को बढ़ाते हैं (देखें "नुकसान नियंत्रण")। मैं वसा घटाने और मांसपेशियों को बढ़ाने दोनों के लिए दिन में चार मुख्य भोजन करता हूँ।

मेरी नियमित रात भर जागने की दिनचर्या

सुबह 10:00 बजे—उठें, तुरंत नाश्ता करें + आधा शेक (इस अध्याय में आगे विस्तार से बताया गया है)

दोपहर 2:00 बजे—लंच
शाम 6:00 बजे—पहला भोजन

शाम 7:30 बजे—प्रशिक्षण, यदि निर्धारित हो (मैं प्रशिक्षण से ठीक पहले और पूरे प्रशिक्षण के दौरान कम वसा वाला प्रोटीन पीता हूँ। नील ने आइसोप्योर® का इस्तेमाल किया।)
रात 8:30 बजे (प्रशिक्षण के 30 मिनट बाद) - रात्रि भोजन
सोने से 15 मिनट पहले—सुबह के शेक का दूसरा भाग
भोजन की संरचना और सिद्धांत लगभग स्लो-कार्ब डाइट के समान ही हैं, हालांकि अब हम शेक के अलावा अन्य भोजन में ब्राउन राइस या क्विनोआ जैसा स्टार्च भी शामिल करते हैं। बेशक, मेरे खाने के समय का अनुकरण करना आवश्यक नहीं है। बस मेरे भोजन के अंतराल को एक ऐसे विकल्प के रूप में देखें जो कारगर साबित हुआ है।

नील अलग था। उसे नाश्ता न करने की आदत थी और भूख भी कम लगती थी। उसके लिए शुरू से ही भरपेट खाना खाना नामुमकिन था। इसका समाधान यह था कि नाश्ते में कैलोरी से भरपूर शेक दिया जाए और भोजन की मात्रा बढ़ाने के लिए, कम मात्रा में भी, भोजन की उचित मात्रा सुनिश्चित की जाए।

नील का भोजन कार्यक्रम
सुबह 9:00 बजे—प्रोटीन शेक (नीचे देखें)
सुबह 11:00 बजे—प्रोटीन बार (बैलेंस बार या, बेहतर होगा, ट्रेनिंग 33 यूबार)
दोपहर 1:00 बजे—उच्च प्रोटीन/कम कार्बोहाइड्रेट वाला दोपहर का भोजन (आमतौर पर आलू के साथ चिकन ब्रेस्ट)
दोपहर 3:00 बजे—प्रोटीन बार
शाम 5:00 बजे—उच्च प्रोटीन/कम कार्बोहाइड्रेट वाला रात्रि भोजन (आमतौर पर अतिरिक्त चावल के साथ सुशी/साशिमी)
शाम 7:00 बजे—प्रोटीन बार

रात 9:00 बजे—कार्बोहाइड्रेट युक्त प्रोटीन युक्त नाश्ता (चिकन, अंडे या टूना)
रात 11:00 बजे—प्रोटीन शेक
चुनाव आपका है: या तो खूब खाएं या बार-बार खाएं। पहले विकल्प में मोटापा थोड़ा ज्यादा बढ़ेगा, जबकि दूसरे विकल्प में असुविधा कहीं ज्यादा होगी। इनमें से एक को चुन लें और चार सप्ताह तक उसे अपना धर्म बना लें। बाद में थोड़ी अतिरिक्त चर्बी कम करना आसान हो जाता है।

नाश्ता न करने के बारे में एक नोट

अगर आप हफ्ते में एक बार भी नाश्ता छोड़ देते हैं, या हफ्ते में एक बार भी कॉफी और टोस्ट जैसी गैर-नाश्ते वाली चीजें खाते हैं, तो बिस्तर से उठने के बाद सबसे पहले ब्लेंडर का इस्तेमाल करें।

निम्नलिखित रेसिपी को भोजन के विकल्प के रूप में या सोने से पहले के नाश्ते के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है:

24 औंस (3 कप) 2% या फुल क्रीम ऑर्गेनिक दूध

30 ग्राम व्हे प्रोटीन आइसोलेट (चॉकलेट वाला सबसे अच्छा रहता है)

1 केला

तीन बड़े चम्मच बादाम का मक्खन जिसमें चीनी, माल्टोडेक्सट्रिन या सिरप न मिलाया गया हो।

5 बर्फ के टुकड़े

2% दूध के साथ कैलोरी और प्रोटीन की मात्रा (लगभग): 970 कैलोरी, 75 ग्राम प्रोटीन

समस्या निवारक: गोमाड

इन कठिन स्क्वैट प्रोग्रामों में भाग लेने वाले हर व्यक्ति ने, जिसने पर्याप्त मात्रा में दूध पिया, उसका वजन बढ़ गया। जी हाँ, हमने जितने भी लोगों के बारे में सुना है, उन सभी का वजन बढ़ गया।

— डॉ. रान्डल जे. स्ट्रॉसन

यदि ऊपर बताए गए आहार और उच्च प्रोटीन वाले स्नैक्स से प्रति सप्ताह कम से कम ढाई पाउंड वजन नहीं बढ़ता है, तो भोजन के बीच में एक लीटर 2% ऑर्गेनिक दूध पीना शुरू करें, प्रतिदिन अधिकतम चार लीटर तक। चार लीटर लगभग एक गैलन के बराबर होता है। यह वजन बढ़ाने का सरल और प्रशंसित तरीका है - GOMAD (एक दिन में एक गैलन दूध), जिसने स्क्वैट्स के साथ मिलकर 75 वर्षों से अधिक समय से कई ताकतवर लोगों को वजन बढ़ाने में मदद की है, जिनमें पॉल एंडरसन और दुनिया के कुछ महानतम भारोत्तोलक शामिल हैं।

मेरा सुझाव है कि आप हर हफ्ते प्रतिदिन एक लीटर पानी (अक्सर ऊपर बताए गए शेक में मिलाकर) मिलाएं और शरीर में वसा की मात्रा बढ़ने पर कड़ी नज़र रखें, क्योंकि यह तेज़ी से बढ़ सकती है। वसा का बढ़ना अपरिहार्य नहीं है, लेकिन इस पर नज़र रखना ज़रूरी है। यदि आपके पास शरीर की संरचना मापने के अन्य उपकरण उपलब्ध नहीं हैं, तो नाभि की परिधि का माप एक अच्छा अनुमान हो सकता है।

पाठक मैट ने अपने "गीक टू फ्रीक" (जी2 एफ) परीक्षण के दौरान कैलोरी बढ़ाने के एकमात्र साधन के रूप में गोमाड का उपयोग करते हुए तीन सप्ताह तक प्रति सप्ताह छह पाउंड (कुल 18 पाउंड) वजन बढ़ाया, और उनकी पेट की त्वचा की मोटाई (नाभि के बगल में दो इंच) पूरे समय चार मिलीमीटर ही रही।

अगर आप अपने मुख्य भोजन में पर्याप्त मात्रा में दूध पी रहे हैं, तो विकास को गति देने के लिए आपको प्रतिदिन एक लीटर से अधिक दूध की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए। क्या आपको लैक्टोज से एलर्जी है? तो अपने आहार में प्रतिदिन एक गिलास ऑर्गेनिक फुल क्रीम दूध शामिल करने का प्रयास करें। अगर आप 1-2 सप्ताह बाद आराम से दूध पी सकें तो आश्चर्यचकित न हों।

कई लोगों के लिए, GOMAD या LOMAD (एक दिन में एक लीटर दूध) ही वह आहार परिवर्तन होगा जिसकी आवश्यकता विकास को प्रोत्साहित करने के लिए होगी।

अगर सरल तरीके से काम चल जाता है, तो उसे सरल ही रखें।

ऑकम के नुस्खे

यह प्रोटोकॉल बिना किसी पूरक आहार के काम करता है।

हालांकि, बजट के अनुकूल लोगों के लिए मैं चार सप्लीमेंट सुझाना चाहूंगा। पहले दो सप्लीमेंट वसा बढ़ने को कम करते हैं और इनके बारे में "डैमेज कंट्रोल" और "द फोर हॉर्समेन" में बताया गया है: 1. सिस्सस क्वाड्रैंगुलरिस (2,400 मिलीग्राम, दिन में तीन बार) 2. अल्फा-लिपोइक एसिड (300 मिलीग्राम, प्रत्येक संपूर्ण भोजन से 30 मिनट पहले)। बाकी दो सप्लीमेंट ये हैं:

3. एल-ग्लूटामाइन

एल-ग्लूटामाइन एक अमीनो एसिड है जिसका उपयोग आमतौर पर व्यायाम के बाद ऊतकों की मरम्मत के लिए सप्लीमेंट के रूप में किया जाता है। हमारे मामले में, मैं इसे स्ट्रेंथ कोच चार्ल्स पोलिक्विन द्वारा सुझाए गए एक वैकल्पिक उपयोग के लिए बता रहा हूँ: आंतों की मरम्मत।

अगर भोजन शरीर में अवशोषित न हो तो उसका कोई लाभ नहीं होता। यह ठीक उसी तरह है जैसे जालीदार बाड़ में सोना खोजना। इसी जालीदार बाड़ की शारीरिक संरचना में कई तरह की पाचन संबंधी समस्याएं पाई जाती हैं, जिनमें लीकी गट सिंड्रोम भी शामिल है, जिसके लिए एल-ग्लूटामाइन एक आशाजनक उपचार साबित हुआ है।

भोजन के अपर्याप्त अवशोषण के जोखिम से बचने के लिए, ऑकम प्रोटोकॉल के पहले पांच दिनों के दौरान 80 ग्राम एल-ग्लूटामाइन का सेवन करें।

मैं सलाह देता हूं कि दैनिक 80 ग्राम की मात्रा पूरी होने तक हर दो घंटे में ठीक 10 ग्राम लें। पानी में मिलाकर पाउडर लेना सबसे आसान है, लेकिन कैप्सूल यात्रा के लिए अधिक सुविधाजनक हैं। शुरुआती पांच दिनों के लोडिंग पीरियड के बाद, यदि आप वर्कआउट के बाद 10-30 ग्राम लेना चाहें, तो यह रिकवरी में तेजी लाएगा और मांसपेशियों में दर्द को रोकने में मदद करेगा।

4. क्रिएटिन मोनोहाइड्रेट

क्रिएटिन से अधिकतम बल उत्पादन और प्रोटीन संश्लेषण दोनों में वृद्धि होती है। प्रतिदिन 5-20 ग्राम की खुराक सुरक्षित पाई गई है और इसके दुष्प्रभाव लगभग न के बराबर हैं, हालांकि गुर्दे की पहले से मौजूद समस्याओं वाले लोगों को चिकित्सकीय देखरेख में ही क्रिएटिन का उपयोग करना चाहिए। एथलीट आमतौर पर प्रतिदिन 10-30 ग्राम की खुराक के साथ पांच से सात दिनों का "लोडिंग चरण" अपनाते हैं, लेकिन इससे पेट में गंभीर परेशानी हो सकती है। आप कम खुराक के साथ लंबे समय तक समान मांसपेशीय संतृप्ति प्राप्त कर सकते हैं।

पूरे 28 दिनों तक, सुबह उठने पर और सोने से पहले 3.5 ग्राम लें। यदि आप पाउडर का उपयोग कर रहे हैं, तो कुल 5-6 ग्राम घोलें, क्योंकि घोल में एक से दो ग्राम कम होना स्वाभाविक है।

मेरी सबसे पसंदीदा भोजन सामग्री है मैकरोनी (अधि तर ड्यूरम होल व्हीट), पानी में पैक किया हुआ डिब्बाबंद टूना और वसा रहित टर्की/बीन चिली। मैकरोनी के साथ थोड़ा सा फुल क्रीम दूध या आयरिश मक्खन डालें, संतरे के स्वाद वाले कैंसर रोधी पाउडर की केवल एक तिहाई मात्रा डालें और इसे अधिक मात्रा में तैयार करें।

मैकरोनी को एक डिब्बाबंद टूना और अपनी पसंद की मिर्च के साथ मिलाएँ, इसे तेज़ आँच पर एक मिनट के लिए माइक्रोवेव करें और नाश्ते में एक कटोरी में परोसें। मैं कभी-कभी यह भोजन दिन में दो या तीन बार खाती थी, क्योंकि मैकरोनी को पहले से बनाकर रखने पर तैयारी का समय तीन मिनट से भी कम होता था। अधिक प्रोटीन वाला विकल्प चुनने के लिए, आप मैकरोनी की जगह क्विनोआ का उपयोग कर सकते हैं।

यह सुनने में अजीब लग सकता है, लेकिन यकीन मानिए: यह मिश्रण स्वादिष्ट होता है।

नील से सीखे गए सबक

नील ने ओकम के प्रोटोकॉल का उपयोग करके अपने जीवन में पहली बार काफी मांसपेशियां बनाईं।

चार हफ्तों में न केवल उन्होंने अपने शरीर का वजन 10 पाउंड बढ़ाया, बल्कि कुछ लिफ्टों में अपनी ताकत को 50 पाउंड तक बढ़ाया और अन्य में दोगुना कर दिया। उनका न्यूनतम सुधार 21.4% था। उन्होंने केवल मशीनों का उपयोग किया और इन्क्लाइन बेंच प्रेस के स्थान पर डिप मशीन का इस्तेमाल किया, क्योंकि उस पर कम लोग आते थे।

व्यायाम ए

पुल-डाउन: 8 × 80 से 8 × 110 (+37.5%)

ओवरहेड शोल्डर प्रेस: 8 × 30 से 5 × 60 (+100%)

व्यायाम बी

बैठकर किए जाने वाले डिप्स: 6 × 140 से 6 × 170 (+21.4%)

बैठकर लेग प्रेस: 11 × 140 से 12 × 190 (+35.7%)

हमें नए सिरे से शुरुआत करने या चुनौतियों का अकेले सामना करने की कोई आवश्यकता नहीं है। नील के शब्दों में, यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं कि क्या उम्मीद करनी चाहिए और क्या करना चाहिए:

"प्रयोग का एक अप्रत्याशित दुष्प्रभाव यह है कि शुरुआती कुछ दिनों और बीमार महसूस करने की हद तक अपना पेट भरने के शुरुआती झटके के बीत जाने के बाद, मुझे अविश्वसनीय रूप से खुशी और संतुष्टि महसूस होने लगी।"

"हर चीज़ की तरह, जब आप अपने कम्फर्ट ज़ोन से बाहर निकलते हैं तो एक मुश्किल दौर आता है। और ठीक उसी समय जब यह सबसे कठिन लगता है, और आप हार मानने को सबसे ज़्यादा मजबूर होते हैं (क्योंकि इसमें बहुत ज़्यादा समय/मेहनत/ऊर्जा लगती है, क्योंकि आप इसे समझ नहीं पाते, क्योंकि आपको इस पर भरोसा नहीं होता), अगर आप उस पल से आगे बढ़ते हैं, तो तुरंत बाद आप आज़ाद हो जाते हैं और यह एक ऐसी आदत बन जाती है जिसे आप जीवन भर करते आए हैं (और जानते हैं कि आपको इसे जीवन भर करना चाहिए था)।"

“वर्कआउट करना सबसे आसान हिस्सा है। जिम में बहुत कम और थोड़े समय के लिए जाने से मुझे और ज़्यादा मेहनत करने की इच्छा हुई। मुझे लगता है कि असली बात यह है, जैसा कि आपने मुझे जिम में बताया था, कि आप तभी मज़बूत होते हैं जब आपकी मांसपेशियां हार मानने लगती हैं और आप आखिरी रेप्स में थक जाते हैं। पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करना और पूरी तरह से थकने तक लगातार कोशिश करते रहना एक आंतरिक संघर्ष है, इसलिए जब शरीर हार मानने लगे, जल्दबाजी करने लगे या आखिरी रेप्स में गलत तरीके से करने लगे, तब भी आगे बढ़ते रहने के लिए मानसिक शक्ति का होना ज़रूरी है।”

मेरी मुख्य सलाह यह होगी कि: अपने भोजन/सप्लीमेंट प्लान को लिखकर हमेशा अपने पास रखें। जिम में एक वर्कआउट पार्टनर रखें जो आपको प्रेरित करे और आपकी मदद करे। यह सब तब करें जब आप यात्रा नहीं कर रहे हों और आपका शेड्यूल नियमित हो। और सप्लीमेंट्स और प्रोटीन बार का एक पैकेट हमेशा अपनी कार में या अपने साथ रखें, ताकि दिन के दौरान शेड्यूल में बदलाव होने पर आपको आसानी हो। दिलचस्प बात यह है कि शुरुआत के कुछ दिनों में ही क्रिएटिन लेने से मुझे बहुत पेशाब आया; चार दिनों के बाद, मेरा शरीर इसे सामान्य रूप से अवशोषित करने लगा।

"मुझे लगता है कि मेरी सबसे बड़ी चिंता यह थी कि सारा खाना मेरे पेट के चारों ओर चर्बी जमा कर देगा, लेकिन जैसा कि आपने कहा, यह सब सही जगहों पर गया और लोगों ने इसे नोटिस किया... इसका कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं था और इसे न करने का कोई कारण नहीं था।"

उपकरण और तरकीबें

फ्री प्रिंटेबल कैलेंडर (www.freeprintablecalendar.net) इस फ्री कस्टम कैलेंडर मेकर का उपयोग करके हर महीने के लिए अपने वर्कआउट और आराम के अंतराल को शेड्यूल करें।

यूबार कस्टम प्रोटीन बार (www.fourhourbody.com/youbar) यूबार के साथ अपने मनपसंद प्रोटीन बार डिज़ाइन करें। यहाँ आप प्रोटीन का प्रकार और

काजू बटर, चिया सीड्स, गोजी बेरीज़ जैसे कई अन्य ऐड-ऑन चुन सकते हैं। कम से कम 12 बार का ऑर्डर देकर आप अपने ब्रांडेड (लेबल का प्रकार आप चुन सकते हैं) प्रोटीन-ऑन-द-गो का आनंद ले सकते हैं। मेरे पसंदीदा मिश्रण के लिए, "ट्रेनिंग 33" बार खोजें।

साइरिल नॉर्थकोट पार्किंसन द्वारा लिखित पार्किंसन का नियम (www.fourhourbody.com/parkinsons) पार्किंसन के नियम पर लिखी गई एक महत्वपूर्ण पुस्तक है, जिसे स्वयं पार्किंसन ने लिखा है। आप जिससे भी मिलेंगे, वह आपको व्यायाम और खान-पान के बारे में सलाह देना चाहेगा। इस मनोरंजक पुस्तक को पढ़कर आप इन सतही चर्चाओं से खुद को अलग कर सकते हैं, क्योंकि ये आपको मदद से ज़्यादा नुकसान ही पहुँचाएँगी।

पुरुषों में बाइसेप्स को लेकर एक जुनून होता है। इसी जुनून के चलते वे अक्सर उन्हें पाने के लिए हर संभव कोशिश करते हैं।

वास्तव में, बड़े और सुडौल बाइसेप्स बनाने के लिए, अलग से बांहों की कसरत करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

आपको बस दो संयुक्त व्यायामों की आवश्यकता है (एक उच्च-प्रतिशत और उच्च-गति वाला, और दूसरा कम-प्रतिशत और कम-गति वाला) और, यदि आपको कर्ल करना ही है, तो "रिवर्स ड्रैग कर्ल" नामक एक कम ज्ञात संस्करण को शामिल करें।

पहला संयुक्त व्यायाम: दो हाथों से केटलबेल स्विंग

हमने "परफेक्ट पोस्टीरियर का निर्माण" नामक लेख में इस अभ्यास को विस्तार से समझाया है। इसके 50 से अधिक बार दोहराव करना है।

दूसरा संयुक्त व्यायाम: "येट्स" बेंट रो

छह बार के मिस्टर ओलंपिया डोरियन येट्स के नाम पर रखा गया यह व्यायाम, जो इसे अपनी पीठ की कसरत का एक अहम हिस्सा मानते थे, एक बेंट रो है जिसमें

हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए कमर को 20-30 डिग्री तक थोड़ा मोड़कर खड़ा हुआ जाता है। लटकने की सबसे निचली स्थिति में बार आमतौर पर घुटनों के ऊपरी हिस्से पर होता है। कलाई के दर्द को कम करने के लिए, यदि संभव हो तो ईज़ी बार का उपयोग करें (यहाँ एक मानक ओलंपिक बारबेल के साथ दिखाया गया है) और अपने कूल्हे के जोड़ पर एक सेकंड के लिए रुकें, जहाँ बार का स्पर्श होना चाहिए।

रिवर्स ड्रैग कर्ल

यह व्यायाम, जिसे आदर्श रूप से एक मोटी छड़ के साथ किया जाना चाहिए, ऊपरी बांह के किनारे स्थित ब्राचियालिस मांसपेशी को विकसित करता है और पारंपरिक कर्ल की तुलना में अधिक निरंतर तनाव प्रदान करता है।

पारंपरिक कर्ल व्यायामों में अक्सर वजन के शीर्ष पर कोहनी को वजन के नीचे रखा जाता है, जिससे प्रतिरोध कम हो जाता है:

पारंपरिक कर्ल की निम्न गुणवत्ता

इसके विपरीत, ड्रैग कर्ल में बार को गोलाकार गति के बजाय सीधे ऊपर उठाया जाता है, जिससे यह शरीर के सामने वाले हिस्से को छूता है और पूरे समय तनाव बनाए रखता है।

“[redacted]”

[redacted]

[redacted]

डेव पालुम्बो डॉक्टर बनने जा रहे थे।

फिर, कॉलेज में दौड़ लगाने और मेडिकल स्कूल में अपने तीसरे और अंतिम वर्ष के बीच कहीं, उन्हें मांसपेशियों के विकास में गहरी दिलचस्पी हो गई। यहीं से उनके जीवन में एक मोड़ आया और उन्होंने प्रयोगशाला से बाहर निकलकर खुद को एक वास्तविक जीवन प्रयोग बनाने का विकल्प चुना।

जब उन्होंने 1986 में शुरुआत की थी तब उनका वजन 140 पाउंड से कम था। 1997 तक उनका वजन 310 पाउंड हो गया था और शरीर में वसा की मात्रा 10% से भी कम थी।

अकेले 2008 में, पेशेवर एथलीटों और WWE स्टार ट्रिपल एच जैसी हस्तियों को प्रशिक्षण देने के अलावा, उन्होंने 150 से अधिक बॉडीबिल्डरों और फिजिक प्रतियोगियों को प्रशिक्षित किया। 3.5% बॉडी फैट तक पहुंचना या अपने शरीर के वजन को दोगुना करना सामान्य बात नहीं है, लेकिन यही डेव की खासियत है: कुदरत के अजूबे पैदा करना।

यह हमें 1997 में रसोई में ले जाता है, ठीक उस समय से पहले जब उनका वजन अपने चरम पर था।

डेव बिल्कुल स्थिर खड़ा था, अपने हाथों को सिंक पर टिकाए हुए।

उसका वज़न नहीं बढ़ रहा था। रोज़ाना छह से आठ मेट-आरएक्स मील रिप्लेसमेंट पैकेट और चार से पाँच पौष्टिक भोजन लेने के बावजूद, वज़न में कोई कमी नहीं आ रही थी। उसे ज़्यादा खाने की ज़रूरत थी, लेकिन वह बिना उल्टी किए ज़्यादा ठोस भोजन चबा और पचा नहीं पा रहा था। यह नामुमकिन था। उसने ठोस भोजन की सीमा पार कर ली थी, इसलिए उसे तरल पदार्थों से भी पोषण लेना पड़ रहा था।

उनकी यहूदी दादी उन्हें कच्चे अंडे खाने और साल्मोनेला संक्रमण के खतरे को लेकर परेशान करती थीं, इसलिए उन्होंने समझौता किया: 12 अंडों को ब्लेंडर में डालकर एक मिनट के लिए माइक्रोवेव किया। यही आधार बना। पूरी रेसिपी में चार सामग्रियां थीं:

12 गर्म फेंटे हुए अंडे

1 कप सेब का रस

1 कप बिना पका हुआ ओटमील

2 स्कूप व्हे प्रोटीन पाउडर

उस मिश्रण को मिलाने से सीमेंट जैसा गाढ़ा पदार्थ बन गया, जिसे उसे रसोई के सिंक पर खड़े होकर अपने गले से नीचे उतारना पड़ा। उसने उल्टी आने की प्रतिक्रिया को रोकने के लिए खुद को अभ्यस्त कर लिया था, जो बेहद ज़रूरी था, क्योंकि वह गाढ़ा पदार्थ उसकी ग्रासनली से पेट तक बहुत धीमी गति से जा रहा था।

ऑफिस में हरदम की तरह सामान्य दिन।

फिर उसने इंतजार किया।

डेव ने अपने अनुभव और दिन में तीन बार सीमेंट के सहारे खाना खाने से यह सीख लिया था कि उसे कम से कम 15 मिनट तक बिल्कुल स्थिर रहना होगा, धीरे-धीरे सांस लेनी होगी और सब कुछ शांत होने देना होगा। पैरों पर थोड़ा सा भी हिलने से उसे तुरंत उल्टी आने लगती थी। स्थिरता बहुत ज़रूरी थी।

बेशक, ऐसे भी समय थे जब दुनिया ने सहयोग नहीं किया।

एक बार वह ट्रेनिंग अपॉइंटमेंट के लिए देर से पहुँचा था, इसलिए उसने जल्दी- जल्दी खाना खाया, ब्लेंडर को सिंक में फेंक दिया और समय पर पहुँचने के लिए अपनी कार में कूद पड़ा। ध्यान रहे कि 5 फीट 10 इंच लंबा और 300 पाउंड से अधिक वज़न का होने के कारण, बैठने पर उसके पैर उसके पेट से कुछ ही इंच दूर थे। उसकी कार उसके लिए छोटी पड़ गई थी।

कुछ ही मिनटों में, जैसे ही वह ट्रैफिक में भाग रहा था, उसके मुंह से बहुत सारा लार निकलने लगा, मानो उसका पाचन तंत्र उल्टी के लिए तैयार हो रहा हो। उसने पूरी कोशिश की कि उसे एक शांत अवस्था प्राप्त हो जाए, और वह मंत्र की तरह बार-बार दोहरा रहा था, "कृपया उल्टी न हो, कृपया उल्टी न हो, कृपया उल्टी न हो।" वह लगभग उस अवस्था तक पहुँच ही गया था।

डेव एक सिग्नल के पास पहुंचा, और उसके आगे वाली कार अचानक रुक गई।

उसने अचानक ब्रेक लगा दिए। इससे उसका पेट उसकी जांघों से टकरा गया और उसने कई सेकंड तक लगातार उल्टी की, ठीक उसी तरह जैसे 'द एक्सोरसिस्ट' फिल्म में लिंडा ब्लेयर ने की थी। विंडशील्ड का एक इंच भी नहीं बचा और उसके पेट में कुछ भी नहीं बचा।

बस इतना पसीना पोंछकर कि उसे दिखाई दे, वह अपने ग्राहक के घर की ओर भागा, कार से बाहर कूदा और दरवाजे तक दौड़कर गया। "तुम्हारी कार को क्या हुआ?" बस इतना ही उसका ग्राहक कह पाया, क्योंकि डेव उसके पास से गुज़रते हुए सीधे रसोई की ओर चला गया।

एक और शेक पीने का समय हो गया था। कैलोरी तो ज़रूरी थीं, लेकिन उन्हें नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता था।

180 पाउंड से अधिक मांसपेशियां बढ़ाना संभव है, साथ ही बार पर चौदह 45-पाउंड की प्लेटें लगाकर स्क्वैट करना भी, लेकिन ये दोनों ही आम बात नहीं हैं। असामान्य काम करने के लिए असामान्य व्यवहार की आवश्यकता होती है।
डेव के लिए पहला नियम: खाना हमेशा आनंद के लिए नहीं होना चाहिए।

अगर आप बहुत अधिक मांसपेशियां बढ़ाने की कोशिश कर रहे हैं, तो यह आपके लिए हमेशा सुखद नहीं होगा। खासकर पहले सप्ताह में यह बात और भी सच है।

तैयार हो जाइए और काम पूरा कीजिए।

अध्याय नोट्स का अंत

16. हाँ, अगर आपने पहले ध्यान नहीं दिया हो, तो यह एक भारोत्तोलन पैंतरा है।

17. मेडिकल स्कूल में "सुपिनेटेड" के लिए स्मरणीय सूत्र: कल्पना कीजिए कि आप हथेली में "सूप" खा रहे हैं।

18. ये आयताकार फ्रेम होते हैं जिनमें पिन लगे होते हैं जिन्हें अलग-अलग ऊंचाइयों पर सेट किया जा सकता है ताकि गिरने पर वज़न को पकड़ा जा सके।
मैं अकेले ही अभ्यास करता हूँ और अपने लगभग सभी बारबेल व्यायाम पावर रैक में करता हूँ।

ऑकम का प्रोटोकॉल II

बारीकियाँ

छोटी-छोटी बातें ही महत्वपूर्ण होती हैं। छोटी-छोटी चीजें ही बड़ी-बड़ी चीजों को संभव बनाती हैं।
— जॉन वुडन, एनसीएए बास्केटबॉल के हॉल ऑफ फेम कोच (12 वर्षों में 10 एनसीएए खिताब)

सामान्य प्रश्न और आलोचनाएँ

क्या यह आवृत्ति वास्तव में पर्याप्त हो सकती है?

जी हाँ। डॉ. डग मैकगफ जलने के घावों के भरने की तुलना मांसपेशियों के ऊतकों के भरने से करते हैं, यह समझाने के लिए:

मांसपेशियों का निर्माण वास्तव में जलने के घाव के भरने की तुलना में कहीं अधिक धीमी प्रक्रिया है [जिसमें आमतौर पर एक से दो सप्ताह लगते हैं]। जलने का घाव एक्टोडर्मल जर्म लाइन से भरता है, जहाँ उपचार की दर अपेक्षाकृत तेज़ होती है, क्योंकि उपकला कोशिकाएँ जल्दी-जल्दी बदलती रहती हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपकी कॉर्निया में खरोंच आ जाए, तो वह आमतौर पर 8-12 घंटों में ठीक हो जाती है। इसके विपरीत, मांसपेशी ऊतक मेसोडर्मल जर्म लाइन से भरते हैं, जहाँ उपचार की दर आमतौर पर काफी धीमी होती है। कुल मिलाकर—जब आप प्रशिक्षण अनुभव से मिलने वाली सभी भावनाओं और सकारात्मक प्रतिक्रियाओं को अलग कर देते हैं—ठोस जैविक आँकड़े बताते हैं कि अधिकांश लोगों के लिए इष्टतम प्रशिक्षण आवृत्ति सप्ताह में एक बार से अधिक नहीं है।

रिकवरी अंतराल पर अधिक गहन चर्चा के लिए, विशेष रूप से यदि आप विज्ञान में रुचि रखते हैं, तो मैं डॉ. मैकगफ की पुस्तक बॉडी बाय साइंस पढ़ने का सुझाव देता हूं।

मैं शुरुआती वजन कैसे निर्धारित करूं?

पहले A और B वर्कआउट बाद के वर्कआउट की तुलना में लंबे होंगे, क्योंकि आपको शुरुआती वजन निर्धारित करने के लिए ट्रायल-एंड-एरर विधि का उपयोग करना होगा।

प्रत्येक व्यायाम में पाँच-पाँच दोहराव के सेट करें और प्रत्येक सेट के बीच एक मिनट का आराम लें। वज़न उठाते समय गति तेज़ लेकिन नियंत्रित होनी चाहिए और वज़न नीचे लाते समय दो से तीन सेकंड का समय लगना चाहिए। एक सेट में पाँच से ज़्यादा दोहराव न करें। यदि आप इससे ज़्यादा वज़न उठा सकते हैं, तो एक मिनट रुकें, वज़न को दस पाउंड या 10% (जो भी कम हो) बढ़ाएँ और फिर से प्रयास करें। इसे तब तक दोहराएँ जब तक आप पाँच से कम दोहराव न कर लें।

जब आप पांच रेप्स पूरे करने में असफल हो जाते हैं, तो अपने पिछले पूरे पांच रेप्स के सेट का 70% निकालें। तीन मिनट का आराम लें और इस वज़न का उपयोग करके 5/5 कैडेंस सेट को फेलियर तक पूरा करें। बधाई हो, आपने इस व्यायाम के लिए अपना पहला सही सेट फेलियर तक पूरा कर लिया है, और यह वज़न ऑकम्स प्रोटोकॉल के लिए आपका शुरुआती बिंदु होगा। शोल्डर प्रेस के लिए, पिछले सफल पांच रेप्स के सेट के 70% के बजाय 60% का उपयोग करें।
चलिए एक काल्पनिक पहले वर्कआउट A पर विचार करते हैं, जो सोमवार को किया जाता है। यहाँ देखिए कि एक अर्ध-प्रशिक्षित 150 पाउंड के पुरुष के लिए पुल-डाउन करते समय स्थिति कैसी दिख सकती है (वजन हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होगा, और इसीलिए इन पहले वर्कआउट के लिए कम से कम एक घंटे का समय निर्धारित किया जाता है):

90 पाउंड × 5 रेप्स (महिला/2)19
(1 मिनट का विश्राम)
100 पाउंड × 5 रेप्स (महिला/2)
(1 मिनट का विश्राम)
110 पाउंड × 5 रेप्स (महिला/2)
(1 मिनट का विश्राम)
120 पाउंड × 5 रेप्स (महिला/2)
(1 मिनट का विश्राम)
130 पाउंड × 4 रेप्स (महिला/2) (वह 5 रेप्स पूरे करने में असफल रहा, इसलिए 120 पाउंड अंतिम पूर्ण 5-रेप सेट था)

फिर हम गणना करते हैं: 120 × 0.7 = 84, और हम इसे निकटतम वजन तक पूर्णांकित करते हैं जिसे हम वास्तव में किसी मशीन या बार पर उपयोग कर सकते हैं, जिससे हमें 85 पाउंड प्राप्त होता है।
(3 मिनट का विश्राम)
85 पाउंड × 8.4 विफलता तक (5/5)
8.4 का मतलब सिर्फ इतना है कि आपकी विफलता 8 + 4/10 पुनरावृत्ति पर हुई। पांच मिनट का आराम लें, फिर शोल्डर प्रेस के साथ इस प्रक्रिया को दोहराएं। पहले वर्कआउट A के पूरा होने के बाद, अगले वर्कआउट A के लिए लक्षित वज़न नोट कर लें। चूंकि यह वर्कआउट A सोमवार को किया गया था, इसलिए आपके अगले कुछ वर्कआउट इस प्रकार होंगे:
(अभी-अभी समाप्त हुआ: सोमवार—व्यायाम ए)
गुरुवार—व्यायाम बी
रविवार—व्यायाम A
बुधवार—व्यायाम बी
रविवार—व्यायाम ए (ध्यान दें कि इस व्यायाम से पहले 3 दिन का आराम दिया जाएगा)

मैं अपना वजन कैसे बढ़ाऊं?

यदि आप आवश्यक न्यूनतम संख्या में रेप्स पूरे कर लेते हैं, तो अगले वर्कआउट में 10 पाउंड या कुल वज़न का 10% बढ़ाएँ, जो भी अधिक हो। ऊपर दिए गए उदाहरण में, हमने पुल-डाउन में 85 पाउंड के साथ सात रेप्स की सीमा पार कर ली है, इसलिए हम अगले वर्कआउट में वज़न को 95 पाउंड तक बढ़ाएँगे, क्योंकि 10% की वृद्धि 93.5 पाउंड से कम होगी।

इस प्रगति दर को दो महीने तक भी बनाए रखने के लिए, आपको खान-पान को अपना काम समझना होगा। अगर संपूर्ण भोजन पचाना मुश्किल हो, तो शेक या दूध का सेवन करें।

अगर यात्रा के कारण मेरा वर्कआउट छूट जाए तो क्या होगा?

अलग-अलग उपकरणों के साथ आधे-अधूरे मन से वर्कआउट करने से बेहतर है कि आप एक से तीन दिन का अतिरिक्त आराम लें, क्योंकि इससे वापसी पर प्रगति या सही वज़न का आकलन करना असंभव हो जाता है। एक से तीन दिन के अतिरिक्त आराम से कोई नुकसान नहीं है।

दूसरा उपाय यह है कि हमेशा मानक ओलंपिक बारबेल के साथ फ्री वेट का उपयोग किया जाए, क्योंकि ये सार्वभौमिक होते हैं और विभिन्न प्रशिक्षण केंद्रों में इनकी तुलना की जा सकती है। फ्री वेट के विकल्पों का विवरण पिछले अध्याय में दिया गया है।

अगर मैं निर्धारित संख्या में दोहराव न कर पाऊं तो क्या होगा?

इसका मतलब दो बातों में से एक है: या तो आपने विकास तंत्र को उत्तेजित नहीं किया (पिछले वर्कआउट के दौरान अपर्याप्त विफलता), या आप ठीक से रिकवर नहीं हुए (अपर्याप्त आराम/भोजन)।

यदि आप किसी दिए गए वर्कआउट के पहले व्यायाम में अपने लक्ष्य से एक से अधिक बार चूक जाते हैं, तो घर जाएं, अगले दिन आराम करें, फिर वर्कआउट दोहराएं।

मान लीजिए कि सोमवार को आपका वर्कआउट A निर्धारित है। पहला व्यायाम क्लोज-ग्रिप पुल-डाउन है, और आपका लक्ष्य कम से कम सात बार दोहराना है। यदि आप छह या उससे अधिक बार सफलतापूर्वक कर लेते हैं, तो पूरा वर्कआउट करें। यदि आप पुल-डाउन में छह बार नहीं दोहरा पाते हैं, तो शोल्डर प्रेस शुरू न करें।

इसके बजाय, अपना जिम बैग उठाएँ और घर चले जाएँ। मंगलवार को आराम करें, भरपूर भोजन करके पर्याप्त पोषक तत्व ग्रहण करें, और बुधवार को दोनों व्यायामों को पूरी लगन से करने और योजना के अनुसार आगे बढ़ने के लिए तैयार होकर आएँ।

यदि आप निर्धारित संख्या में रेप्स पूरे करने से पहले ही असफल हो जाते हैं, तो कई लोगों की तरह वज़न कम करके एक और सेट (जिसे "ड्रॉप-डाउन" या "ब्रेक-डाउन" सेट कहा जाता है) न करें। बस रुक जाएं। अगर आप अभी तक रिकवर नहीं हुए हैं, तो आप रिकवर नहीं हुए हैं। ऐसा करते रहने से आपकी प्रगति दो सप्ताह या उससे अधिक समय तक रुक सकती है।

वर्कआउट को बीच में ही खत्म करने के लिए जबरदस्त आत्म-नियंत्रण की आवश्यकता होती है और यह जिम संस्कृति के विपरीत है।

समझदारी दिखाएं और दो या तीन सप्ताह के रीबूट के बजाय 48 घंटे के रीबूट का विकल्प चुनें।

अंत में, अगर आप एक सेट छूट जाने के कारण वर्कआउट बीच में ही छोड़ देते हैं, तो आगे से सभी वर्कआउट के बीच एक अतिरिक्त रिकवरी डे जोड़ें। असल में, आप वर्कआउट की आवृत्ति में नियोजित कमी की प्रक्रिया को तेज कर रहे हैं। ऐसा करने से कोई खास नुकसान नहीं है। चौबीस घंटे का अतिरिक्त समय आपको नुकसान नहीं पहुंचा सकता, लेकिन अपर्याप्त रिकवरी पूरी प्रक्रिया को बिगाड़ देगी।

मुझे कितनी कैलोरी लेनी चाहिए?

अगर दूध और शेक पीने के बाद भी आपका वजन नहीं बढ़ता है, तो संभव है कि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या हो। कैलोरी गिनने की कोई जरूरत नहीं है, और मैंने तो कभी नहीं गिनी।

एक अपवाद है।

अगर आपको लगता है कि आप सब कुछ सही कर रहे हैं और फिर भी आपका वजन नहीं बढ़ रहा है, तो यह सुनिश्चित करें कि आप अपने भोजन की मात्रा का बहुत अधिक अनुमान तो नहीं लगा रहे हैं और इस वजह से कम तो नहीं खा रहे हैं। 24 घंटे की अवधि के लिए कैलोरी गिनें और भोजन का वजन करें।

इस तरह की रिकॉर्डिंग के लिए, मैं एस्केली फूड स्केल का उपयोग करता हूं, जो मुझे शामिल मैनुअल में दिए गए भोजन के कोड को इनपुट करने की अनुमति देता है, जिससे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा के विभाजन का पता लगाया जा सके।

सुनिश्चित करें कि आप अपने वर्तमान लीन बॉडीवेट से 10 पाउंड अधिक वजन के लिए प्रति पाउंड 20 कैलोरी का सेवन कर रहे हैं। ध्यान दें कि यह आपका अंतिम लक्ष्य वजन नहीं है (यदि आप 10 पाउंड से अधिक वजन बढ़ाना चाहते हैं)। इस लक्ष्य संख्या को साप्ताहिक आधार पर समायोजित करें।

मान लीजिए कि आपका लीन बॉडीवेट 160 पाउंड है (जो बॉडी कंपोजिशन टेस्ट से निर्धारित होता है) और आप 180 पाउंड लीन मास प्राप्त करना चाहते हैं। आप अपने आहार की जाँच करेंगे ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आप 170 × 20 = 3,400 कैलोरी का सेवन कर रहे हैं। यह न्यूनतम आवश्यकता है और यह व्यायाम न करने वाले दिनों पर भी लागू होती है।

इन सब बातों के बावजूद, याद रखें: आपको कैलोरी गिनने की जरूरत नहीं है।

सरल तरीके अपनाएं, आपको फायदा जरूर होगा। अगर वजन नहीं बढ़ रहा है, तो और खाएं।

लेकिन कार्डियो के बारे में क्या?

क्या आपको लगता है कि एरोबिक क्षमता को बनाए रखने या सुधारने के लिए आपको स्टेशनरी बाइक चलानी या दौड़ना ज़रूरी है? ऐसा हमेशा नहीं होता। डॉ. डग मैकगफ समझाते हैं:

यदि आप अपनी एरोबिक क्षमता को बेहतर बनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं, तो यह समझना महत्वपूर्ण है कि लैक्टिक एसिडोसिस से उबरने के दौरान आपका एरोबिक तंत्र सर्वोत्तम प्रदर्शन करता है। उच्च तीव्रता वाले व्यायाम के बाद, जब आपका चयापचय शरीर में पाइरुवेट के स्तर को कम करने का प्रयास करता है, तो वह एरोबिक क्रिया द्वारा ऐसा करता है... चूंकि मांसपेशी मूल यांत्रिक तंत्र है जिसे एरोबिक तंत्र द्वारा नियंत्रित किया जाता है, इसलिए जैसे- जैसे मांसपेशियों की शक्ति बढ़ती है, आवश्यक सहायक तंत्र (जिसमें एरोबिक तंत्र भी शामिल है) को भी उसी के अनुरूप विकसित होना चाहिए।

अगर आप स्प्रिंटर या मैराथनर हैं, तो क्या आप सिर्फ वेट ट्रेनिंग से तैयारी कर सकते हैं? बिलकुल नहीं। लेकिन, अगर आप एक ऐसे एथलीट हैं जो प्रतिस्पर्धा में हिस्सा नहीं लेते और हृदय रोग से बचना चाहते हैं, तो क्या आपको घंटों तक बेवजह मेहनत करने की ज़रूरत है? नहीं। एरोबिक और एनारोबिक (ऑक्सीजन के बिना) मेटाबॉलिज्म को कृत्रिम रूप से अलग करना एरोबिक्स को बढ़ावा देने के लिए उपयोगी हो सकता है, यह एक मार्केटिंग शब्द है जिसे डॉ. केनेथ कूपर ने 1968 में लोकप्रिय बनाया था, लेकिन यह वास्तविकता को नहीं दर्शाता है।

ऑकम का प्रोटोकॉल अवायवीय और वायवीय दोनों प्रणालियों को विकसित करता है।

अगर मैं एथलीट हूँ तो क्या होगा?

हालांकि यह खेल पर निर्भर करता है, लेकिन यदि आप नियमित रूप से खेल प्रशिक्षण लेने वाले प्रतिस्पर्धी खिलाड़ी हैं, तो मैं आपको अधिकतम शक्ति वृद्धि और न्यूनतम वजन वृद्धि के लिए डिज़ाइन किए गए प्रोटोकॉल का सुझाव दूंगा। "एफर्टलेस सुपरह्यूमन" देखें।

क्या इस गति से वजन उठाने से मेरी गति धीमी नहीं हो जाएगी?

हालांकि यह कार्यक्रम एथलीटों के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया है (इसके लिए "एफर्टलेस सुपरह्यूमन" देखें), लेकिन इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि 5/5 लिफ्टिंग कैडेंस आपको धीमा कर देगा। आइए एक ऐसे खेल में इसके विपरीत उदाहरण देखें जहां गति सर्वोपरि है: ओलंपिक वेटलिफ्टिंग।

1973 में, फ्लोरिडा के डेलैंड हाई स्कूल में बिना किसी पूर्व अनुभव के एक ओलंपिक भारोत्तोलन टीम का गठन किया गया। उनका मुख्य प्रशिक्षण प्रोटोकॉल धीमी गति से, मुख्य रूप से सनकी (नीचे की ओर ले जाने वाली) भारोत्तोलन तकनीक पर आधारित था। टीम ने लगातार 100 से अधिक प्रतिस्पर्धी जीत हासिल कीं और सात वर्षों तक अपराजित और बराबरी पर रही।

शारीरिक कौशल प्रशिक्षण की जगह भारोत्तोलन करने से खिलाड़ी धीमे हो जाते हैं। मांसपेशियों पर ध्यान केंद्रित करने से खेल पर ध्यान केंद्रित करने

की जगह नहीं ले लेनी चाहिए। खेल से इतर प्रतियोगियों के लिए, भारोत्तोलन एक लक्ष्य को प्राप्त करने का साधन मात्र है। इसे अन्य खेल-विशिष्ट प्रशिक्षण में बाधा नहीं डालनी चाहिए।

वार्म-अप के बारे में क्या?

किसी भी वर्कआउट में प्रत्येक व्यायाम के लिए अपने वर्क वेट का 60% लें और 1/2 कैडेंस (1 सेकंड ऊपर, 2 सेकंड नीचे) पर तीन रेप्स करें। यह जोड़ों की उन समस्याओं को पहचानने के लिए किया जाता है जो अधिक वजन पर चोट का कारण बन सकती हैं, न कि केवल "वार्म अप" के लिए। सभी व्यायामों के लिए तैयारी सेट 5/5 पर अपने पहले वास्तविक सेट से पहले किए जाने चाहिए।

व्यवहारिक रूप से, प्रत्येक वर्क सेट के पहले कुछ दोहराव वार्म-अप का काम करते हैं। इस प्रोटोकॉल का उपयोग करते हुए मेरे किसी भी प्रशिक्षु को कभी चोट नहीं लगी है।

मुझे अपने पार्टनर के साथ व्यायाम कैसे करना चाहिए?

अगर आप किसी साथी के साथ कसरत करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपके आराम के अंतराल नियमित रहें। तीन मिनट का आराम साढ़े तीन मिनट में नहीं बदलना चाहिए, चाहे आपका साथी बातचीत में उलझ जाए या वज़न बदलने में देर करे। यह नियम बिल्कुल लागू होता है। मैंने हमेशा अकेले ही कसरत की है और ट्रेनिंग के समय को लगभग ध्यानमग्न "अपने लिए" समय के रूप में इस्तेमाल करता हूँ, जिसे लय गिनने से और बल मिलता है। कई लोगों को कसरत के साथी से बहुत फायदा होता है, लेकिन मैं उनमें से एक नहीं हूँ।

ये अभ्यास अकेले करने पर भी सुरक्षित हैं। यदि आप किसी साथी के साथ अभ्यास करना चाहें, तो भी उनसे मदद न लें। इससे वे "सब तुम करो!" चिल्लाते हुए वज़न उठाएंगे। इससे यह जानना असंभव हो जाएगा कि आपने वास्तव में कितना वज़न उठाया।

आप चाहें तो साथ मिलकर प्रयास कर सकते हैं, लेकिन असफल होने पर अकेले रहें।

ड्रॉप सेट, रेस्ट-पॉज़ और विफलता को बढ़ाने के अन्य तरीकों के बारे में क्या?

इसकी कोई ज़रूरत नहीं है और इससे वैरिएबल को नियंत्रित करने की आपकी क्षमता प्रभावित होती है। इसे सरल रखें और नियमों का पालन करें।

एक ही प्रयास में विफलता प्राप्त करने की पद्धति का उपयोग करने वाले अधिकांश अनुभवी प्रशिक्षकों ने विफलता को आगे न बढ़ाने से बेहतर परिणाम देखे हैं। यदि आप प्रतिरोध को हिला नहीं सकते, तो इसका अर्थ है कि आप असफल हो गए हैं। इसे आगे बढ़ाने से केवल वे संसाधन बर्बाद होते हैं जिनका उपयोग विकास के लिए किया जा सकता था।

क्या X, Y से बेहतर नहीं है? क्या मैं [प्रोटोकॉल में बदलाव डालें]?

यदि आप एक प्रतिस्पर्धी पावरलिफ्टर बनना चाहते हैं, तो आपको एक अलग कार्यक्रम की आवश्यकता होगी।

अगर आप अन्य भारोत्तोलनों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करना चाहते हैं, तो आपको एक अलग कार्यक्रम की आवश्यकता होगी।

हालांकि, चार सप्ताह में 10+ पाउंड वसा रहित वजन बढ़ाने के उद्देश्य से, इस कार्यक्रम में किसी भी प्रकार के संशोधन की आवश्यकता नहीं है।

यदि आप कुछ और चाहते हैं, तो कुछ और चुन लें। अन्यथा, इसे न बदलें।

क्या मैं गुरु X के सुझाव के अनुसार हर 12 या 24 दिन में एक बार व्यायाम कर सकता हूँ? मैं अभी भी मजबूत हो रहा हूँ।

कुछ प्रशिक्षक ताकत बढ़ाने के लिए जितना हो सके कम बार प्रशिक्षण लेने की सलाह देते हैं। कुछ मामलों में इसका मतलब महीने में एक बार व्यायाम करना भी हो सकता है।

यह कोई बुरी बात नहीं है, लेकिन आइए एक महत्वपूर्ण अंतर स्पष्ट करें:

ताकत बढ़ाने के लिए कम से कम प्रयास करना

बनाम

आकार बढ़ाने के लिए कम से कम आवश्यक कार्य करना

बाद वाला उद्देश्य ओकम के प्रोटोकॉल का लक्ष्य है।

हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता ऊतकों का विकास है, भले ही इससे ताकत में काफी वृद्धि होगी। नील और अन्य प्रशिक्षुओं के अनुभव के अनुसार, एक से दो महीनों में भार उठाने की क्षमता को दोगुना या तिगुना करना कोई असामान्य बात नहीं है।

वसा रहित वृद्धि की उच्च दर को बनाए रखने के लिए, हमें अधिक भोजन करना होगा और उन अतिरिक्त कैलोरी को मांसपेशियों में स्थानांतरित करना होगा। यह प्रोटीन संश्लेषण को उत्तेजित करके और GLUT-4 ग्लूकोज ट्रांसपोर्टरों के सक्रियण (स्थानांतरण) के माध्यम से मांसपेशियों के ऊतकों की इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाकर प्राप्त किया जाता है। "डैमेज कंट्रोल" से याद करें कि बाद वाला कार्य व्यायाम के माध्यम से सबसे अच्छी तरह से किया जाता है, क्योंकि हम इंसुलिन की अधिक मात्रा नहीं लेना चाहते।

यदि आप महीने में केवल एक बार व्यायाम करते हैं, तो यह पूरे शरीर के लिए GLUT-4 का एक ही प्रभावी उपयोग हो सकता है। यह हमारे लिए स्वीकार्य नहीं है, और हम कम से कम सप्ताह में एक बार व्यायाम करने का लक्ष्य रखेंगे।

अगर हफ्ते में एक सेशन करने से भी आपकी प्रगति धीमी हो जाए तो क्या करें?

उदाहरण के लिए, हर 10-14 दिनों में एक बार फुल-बॉडी वर्कआउट करने के बजाय, एक स्प्लिट रूटीन को आजमाएं ताकि ताकत बढ़ाने के साथ-साथ आपके GLUT-4 वर्कआउट के समय को बढ़ाकर प्रति सप्ताह कम से कम दो बार किया जा सके।

इस तरह आप बिना ज्यादा मोटे हुए बहुत तेजी से बहुत बड़े हो सकते हैं।

मैंने निम्नलिखित तीन वर्कआउट स्प्लिट का सफलतापूर्वक उपयोग किया है, विशेष रूप से 1997 में:

सत्र 1: धक्का देने वाले व्यायाम
सत्र 2: खींचने के व्यायाम
सत्र 3: पैरों के व्यायाम
यदि आपकी मांसपेशियां कमजोर (क्षयग्रस्त) हैं, तो पहले दो हफ्तों तक वर्कआउट के बीच एक दिन का अंतराल रखें (जैसे, पुश-अप्स, एक दिन का आराम, पुल-अप्स, एक दिन का आराम, लेग्स, एक दिन का आराम, इत्यादि), अगले तीन हफ्तों तक वर्कआउट के बीच दो दिन का अंतराल रखें, फिर वर्कआउट के बीच तीन दिन का अंतराल रखें।
मैंने जिन अभ्यासों का उपयोग किया, वे सभी 5/5 स्तर पर किए गए थे:
धकेलना:
• इंक्लाइन बेंच प्रेस
• डिप्स (संभव हो तो वजन जोड़ें)
• कंधे की चौड़ाई के बराबर ग्रिप से शोल्डर प्रेस करें (कभी भी गर्दन के पीछे से न करें)

खींचो
• पुल ओवर
• बेंट रो
• क्लोज ग्रिप सुपिनेटेड (हथेलियाँ आपकी ओर) पुल-डाउन
• डम्बल के साथ धीमी गति से कंधे उचकाना (ऊपर पहुँचने पर दो सेकंड का विराम लें)

पैर
• पैरों को कंधे की चौड़ाई पर रखकर लेग प्रेस करें (इसमें अधिक रेप्स करें; कम से कम 120 सेकंड तक करें जब तक आप थक न जाएं)
• एडक्शन मशीन (पैरों को एक साथ लाना, जैसे कि थाइमास्टर का उपयोग करते समय किया जाता है)
• हैमस्ट्रिंग कर्ल
• पैर का विस्तार
• बैठकर पिंडली उठाना

अब पीछे मुड़कर देखने पर मुझे लगता है कि अधिकांश प्रशिक्षुओं के लिए इतनी अधिक एक्सरसाइज़ करना ज़रूरत से ज़्यादा है। प्रत्येक वर्कआउट में

सूचीबद्ध पहले दो एक्सरसाइज़ का उपयोग करने से वांछित लाभ का कम से कम 80% प्राप्त होगा और प्रगति रुकने का जोखिम भी कम होगा।

"यह सिर्फ पानी का वजन है।"

इस तरह की उपेक्षापूर्ण टिप्पणी वेट लिफ्टिंग और डाइट की दुनिया में आम है।

त्वचा के नीचे इतना अधिक पानी जमा होना कि आपका सिर किसी पुतले जैसा दिखने लगे, अच्छा नहीं है। हालांकि, मांसपेशियों के ऊतकों के विशिष्ट भागों में जानबूझकर अधिक तरल पदार्थ और पोषक तत्व डालना बेहद फायदेमंद हो सकता है। मांसपेशियों के विकास के दो अलग-अलग प्रकार हैं जिनका लाभ आप थोड़ी सी जानकारी के साथ उठा सकते हैं।

दोनों के नाम जटिल लगते हैं—मायोफिब्रिलर और सार्कोप्लाज्मिक—लेकिन वास्तव में अंतर बहुत सरल है।

आइए मांसपेशियों के रेशों के बारे में बुनियादी जानकारी से शुरू करते हैं।

प्रत्येक मांसपेशी फाइबर के दो मुख्य भाग होते हैं: मायोफिब्रिल्स, जो बेलनाकार तंतु होते हैं जो गति उत्पन्न करने के लिए सिकुड़ते हैं, और सार्कोप्लाज्म, जो मायोफिब्रिल्स के चारों ओर मौजूद तरल पदार्थ है जिसमें ग्लाइकोजन भंडार और ऊर्जा (एटीपी) प्रदान करने के लिए माइटोकॉन्ड्रिया होते हैं।

मायोफिब्रिलर हाइपरट्रॉफी20 को अधिकतम शक्ति के लिए वृद्धि के रूप में समझा जा सकता है। मांसपेशी फाइबर में मायोफिब्रिल्स की संख्या बढ़ जाती है, जिससे मुख्य रूप से शक्ति और कुछ हद तक मांसपेशी का आकार बढ़ता है। इस प्रकार की मांसपेशी वृद्धि उच्च तनाव द्वारा प्राप्त की जाती है—उदाहरण के लिए, अपने एक-रेपिटेशन मैक्सिमम के 80-90% पर एक से पांच रेप्स करना।

शक्ति का उत्पादन संक्षिप्त अंतरालों तक सीमित रहता है, क्योंकि आप तेजी से थकने वाले टाइप 2 मांसपेशी फाइबर विकसित कर रहे हैं।

सार्कोप्लाज्मिक हाइपरट्रॉफी को अधिकतम आकार या अवायवीय थकान प्रतिरोध के लिए वृद्धि के रूप में समझा जा सकता है। मायोफाइब्रिल्स के बजाय सार्कोप्लाज्म में तरल पदार्थ की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे मुख्य रूप से मांसपेशियों का आकार और कुछ हद तक ताकत बढ़ती है। इस प्रकार की मांसपेशी वृद्धि चयापचय अनुकूलन के माध्यम से प्राप्त की जाती है—उदाहरण के लिए, अपने एक-प्रतिकृति अधिकतम के 60-80% उप-अधिकतम भार पर 8-12 दोहराव तक विफलता तक व्यायाम करना।

लेकिन कौन सा बेहतर है? क्या सार्कोप्लाज्मिक हाइपरट्रॉफी बेकार है, पानी से ज्यादा कुछ नहीं?

सबसे पहले, यह दावा कि यह "सिर्फ पानी" है, विज्ञान के अनुरूप नहीं है। शरीर के वजन का 4% भी निर्जलीकरण मांसपेशियों की सहनशक्ति को 15-17% तक कम कर सकता है। ऊतकों के विकास के संदर्भ में, यूसीएसएफ स्कूल ऑफ मेडिसिन के डॉ. क्लाइड विल्सन जैसे शोधकर्ताओं का मानना है कि पानी प्रोटीन उत्पादन के लिए एक ट्रांसक्रिप्शन फैक्टर के रूप में कार्य करता है - ठीक टेस्टोस्टेरोन या ग्रोथ हार्मोन की तरह। इस बात के प्रमाण हैं कि ग्रोथ फैक्टर सेल वॉल्यूम रेगुलेटिंग एलिमेंट्स (सीवीआरई) द्वारा सक्रिय होते हैं, जो डीएनए को तब प्रतिकृति बनाने का निर्देश देते हैं जब कोशिका के भीतर जलयोजन इष्टतम होता है। इतना ही नहीं, जैसा कि डॉ. डग मैकगफ ने बताया है, जब कोशिका का जलयुक्त आंतरिक भाग अधिकतम रूप से हाइड्रेटेड होता है, तो हार्मोन के रिसेप्टर्स, "जो कोशिका झिल्ली की सतह पर स्थित होते हैं, उस वातावरण में अधिकतम उत्तल हो जाते हैं जहां हार्मोन संचारित हो रहे होते हैं, जिससे रिसेप्टर साइटों के साथ हार्मोन की अधिकतम परस्पर क्रिया संभव हो पाती है।"

बस पानी। छी!

दूसरा: सार्कोप्लाज्मिक आयतन में वृद्धि केवल तरल पदार्थ (पानी) की वृद्धि नहीं है। यह अधिक माइटोकॉन्ड्रिया, अधिक ग्लाइकोजन और एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट (एटीपी, कोशिकाओं की ऊर्जा मुद्रा) और फॉस्फोक्रीटिन (पीसी, एक उच्च-ऊर्जा भंडार) दोनों के बड़े भंडार से भी संबंधित है। इसके अलावा, इस तरह के प्रशिक्षण से केशिका निर्माण में वृद्धि होती है, जिसके परिणामस्वरूप अतिरिक्त रक्त वाहिकाओं के माध्यम से पोषक तत्वों की अधिक कुशल आपूर्ति होती है।

इसी वजह से नील ने सार्कोप्लाज्मिक लिफ्टिंग प्रोटोकॉल का इस्तेमाल करते हुए चार हफ्तों में अपने व्यायामों में औसतन 48.65% (एक व्यायाम में 100%) ताकत हासिल की। ताकत में यह वृद्धि किसी भी पैमाने पर, चाहे वह मायोफिब्रिलर हो या कोई और, प्रभावशाली है।

क्या ऑकम्स प्रोटोकॉल आपको अधिकतम शक्ति के लिए विशेष रूप से डिज़ाइन किए गए प्रोटोकॉल से अधिक शक्ति प्रदान करेगा? नहीं, इसके लिए "बिना प्रयास के महामानव" नामक अध्याय है। लेकिन क्या ऑकम्स प्रोटोकॉल आपको बहुत अधिक

मजबूत बना सकता है और आपको जिम में अधिकांश लोगों से आगे निकलने में सक्षम बना सकता है? हाँ।

निष्कर्ष: आपके लिए सबसे उपयुक्त कार्यक्रम का चुनाव करने के लिए, आपको अपना उद्देश्य जानना आवश्यक है।

हमेशा की तरह, आपका लक्ष्य जितना अधिक विशिष्ट होगा और आपका प्रशिक्षण जितना अधिक सटीक होगा, आपके परिणाम उतने ही बेहतर होंगे।

[illegible]

19. “(f/2)” [illegible] “[illegible]” [illegible]

20. [illegible]

[illegible]

15 मिनट का महिला चरम सुख

भाग अन

जीवन का आनंद और चरम सुख का आनंद एक समान हैं। चरम सुख को लेकर अत्यधिक चिंता ही जीवन के प्रति सामान्य भय का आधार बनती है।
- विल्हेम रीच, ऑस्ट्रियाई मनोवैज्ञानिक (1897-1957)

रोजाना एक बार चरम सुख प्राप्त करने से डॉक्टर से दूर रहा जा सकता है।
— मे वेस्ट, अमेरिकी अभिनेत्री और सेक्स सिंबल (1892-1980)

रात 9:00 बजे, ओशा थाई रेस्टोरेंट, सैन फ्रांसिस्को

थाई खाना मेरी प्लेट और मुंह के बीच हवा में लटका हुआ था, ब्रोकोली कांटे से लटक रही थी। फिर वो गिर गई। मेरा ध्यान खाने से ज़्यादा बातचीत पर था।

"लगभग सभी महिलाओं के लिए, क्लिटोरिस का सबसे संवेदनशील हिस्सा उनके दृष्टिकोण से ऊपरी-बाएँ चतुर्थांश में होगा, जबकि पुरुष के दृष्टिकोण से यह लगभग एक बजे की दिशा में होगा।"

महिला स्खलन की विशेषज्ञ टालुला सुलिस ने पानी का एक घूंट पीने के लिए रुककर अपनी निगाहें मेरी ओर उठाईं:

"कभी-कभी आपको वाकई निकोल डेडोन से मिलने की कोशिश करनी चाहिए।"

टालुला मेरी पुरानी दोस्त थी, और अब वो मेरी पहली चरम सुख की सलाहकार बन चुकी थी। मैंने उसका नाम एक नोट पर लिख लिया, और हम अपने प्रेम जीवन की चर्चाओं से हटकर दूसरे विषयों पर बात करने लगे।

दो घंटे बाद, हमने बिल चुकाया और मैं उसे उसकी कार तक छोड़ने गया। जैसे ही हम पैदल पार कर रहे थे, मैंने उसकी ओर मुड़कर मज़ाक में कहा:

अब मुझे बस एक खूबसूरत अविवाहित लड़की ढूंढनी है जिसने कभी ऑर्गेज्म का अनुभव न किया हो।

यह एक मजेदार रात का मजेदार अंत था।

मुझे इस बात का जरा भी अंदाजा नहीं था कि मेरी जेब में पड़ा वह नोट कितना महत्वपूर्ण साबित होगा।

खोज

ठीक 24 घंटे बाद, संयोगवश एक अप्रत्याशित घटना घटित हुई।

मैं सैन फ्रांसिस्को में नई आई 25 वर्षीय महिला योग प्रशिक्षक के साथ फ्रेंच खाना और बॉरडॉक्स वाइन की एक बोतल का आनंद ले रहा था। वह मिडवेस्ट से आई थी। बातचीत सिंगल्स के माहौल और फिर कैस्ट्रो जैसी जगहों पर उसके कल्चर शॉक पर आ गई, जहां ड्रैग क्वीन्स और ट्रांसजेंडर लोग डॉट-कॉम करोड़पतियों के बगल में खाना खाते हैं। वहां कुछ भी वर्जित नहीं है, और वह अभी वहां के माहौल में ढल रही थी। आखिर सैन फ्रांसिस्को यौन अन्वेषण की दुनिया की राजधानी है।

शाम ढलने के कुछ और पलों बाद, उसने सहजता से स्वीकार किया कि उसने कभी चरम सुख का अनुभव नहीं किया था। हम उस विषय पर कैसे पहुँचे, मुझे याद नहीं,

लेकिन मैंने यह देखने के लिए चारों ओर देखा कि कहीं भगवान मेरे साथ कोई मज़ाक तो नहीं कर रहे हैं। मैंने कभी पॉवरबॉल लॉटरी नहीं जीती, लेकिन मुझे ऐसा महसूस हो रहा था जैसे मैंने जीत ली हो।

मेरी दिवास्वप्न की अवस्था तब भंग हो गई जब उसकी अगली टिप्पणी ने मुझे वास्तविकता में वापस ला दिया:

"कोई बात नहीं। मुझे एहसास हो गया है कि सेक्स उतना महत्वपूर्ण नहीं है।"

टाइम-आउट।

“क्या?!” मैंने थोड़ी ज़ोर से कहा। (वाइन का शुक्रिया!)

अपनी जवानी के चरम पर पहुँच चुकी इस खूबसूरत महिला, जिसका नाम हम गिज़ेल रख सकते हैं, ने सेक्स को एक महत्वहीन और नीरस गतिविधि मान लिया था। जैसे-जैसे ड्रिंक्स का दौर चलता रहा और हमारी बातचीत जारी रही, यह स्पष्ट हो गया कि यह सोच सेक्स का पूरी तरह से आनंद न ले पाने की उसकी अक्षमता का सीधा परिणाम थी।

और इस तरह मैंने नशे में उससे एक वादा किया: मैं उसकी चरम सुख प्राप्त करने में असमर्थता को ठीक कर दूंगा। उस रात नहीं, जरूरी नहीं कि मेरे द्वारा,1 लेकिन किसी तरह।

अब पीछे मुड़कर देखने पर, वह एक मूर्खतापूर्ण और अति आत्मविश्वास से भरा वादा था। लेकिन शराब के नशे में डूबे आशावाद के चलते, मैंने इसे एक महत्वपूर्ण मोड़, अपनी ओसीडी को व्यापक भलाई के लिए इस्तेमाल करने का एक अवसर समझा।

अधिकांश पुरुष यह मान लेते हैं कि वे महिला शरीर रचना को थोड़ा-बहुत समझते हैं, लेकिन—ऊपरी बाएँ भाग में एक बजे का बिंदु? यह तो बिल्कुल नया था।

टालुला ने मुझे एक बिल्कुल अलग दुनिया की झलक दिखाई थी।

उसी शाम, विकिपीडिया और पोर्नहब के बीच कहीं, मुझे एहसास हुआ कि गिज़ेल अकेली नहीं थी। यौन शोधकर्ता शेरे हाइट ने बहुत पहले ही यह निष्कर्ष निकाला था कि अमेरिका की 70% महिलाएं संभोग से चरम सुख का अनुभव नहीं कर सकतीं, और अल्फ्रेड किंसे के आंकड़ों से पता चलता है कि अमेरिका की 50% तक महिलाएं बिल्कुल भी चरम सुख प्राप्त करने में सक्षम नहीं हैं।

स्त्रीलिंगी अक्षर "ओ" की मेरी खोज शुरू हो चुकी थी।

चार सप्ताह बाद जो परिणाम सामने आया, वह मेरी कल्पना से कहीं बेहतर था।

मैं परीक्षण विषय के रूप में काम करने वाली प्रत्येक महिला में कामोत्तेजना को सुगम बनाने में सक्षम था (सुगम बनाना शब्द की व्याख्या बाद में की जाएगी)।2

परिणाम: जिन लोगों ने पहले कभी केवल हस्तमैथुन से चरम सुख का अनुभव नहीं किया था, वे भी ऐसा करने में सक्षम हुए, और जिन लोगों ने पहले कभी केवल प्रवेश से चरम सुख का अनुभव नहीं किया था, वे भी ऐसा करने में सक्षम हुए। सफलता दर 100% रही।

मैंने यही सीखा है।

प्रक्रिया

गिज़ेल के साथ वाइन पीने के बाद अगली सुबह, मैंने कुछ सवाल लिख लिए जो मुझे अच्छे शुरुआती बिंदु लगे। उनमें से कई सवाल पुरुषों की सहनशक्ति बढ़ाने से संबंधित थे, अगर यह एक सीमित कारक साबित हो। मुझे लगा कि शायद मुझे पुरुषों को ऊर्जावान बनाने के लिए प्रशिक्षित करने की आवश्यकता होगी।

शब्दों में परिलक्षित कुछ धारणाएँ पूरी तरह से गलत साबित हुईं, लेकिन मेरे मूल प्रश्न ये हैं:

1. महिला के चरमोत्कर्ष तक पहुंचने की संभावना को बढ़ाने के लिए आप सबसे आम यौन स्थितियों में क्या बदलाव करते हैं?

2. पुरुषों में स्खलन के बाद इरेक्शन की असंभव अवधि (रिफ्रैक्टरी पीरियड) को कैसे कम किया जा सकता है? इससे एक रात में अधिक बार संभोग करना संभव हो सकेगा।

3. क्या पुरुषों के लिए बिना स्खलन के एकाधिक ऑर्गेज्म का अनुभव करना संभव है?

4. आप इसे—यानी इस हंगामे को—समय के साथ बढ़ने से कैसे रोकते हैं? (एक महिला मित्र ने इस प्रश्न को शामिल करने पर जोर दिया।)

जब मेरे मन में सवाल उठते थे, तो मुझे उनके जवाब चाहिए होते थे। इसके लिए मुझे दो चीजें चाहिए होती थीं: विशेषज्ञ और खूब अभ्यास।

सबसे पहले, विशेषज्ञों की आवश्यकता है।

यौन संबंधी जानकारियों की कोई कमी नहीं है। चिगोंग पेनिस (जो आयरन पेनिस कुंग-फू स्कूल को टक्कर देता है, सच में) से लेकर सिबियन जैसी जटिल वाइब्रेटर-सैडल मशीनों पर ऑर्गेज्म ट्रेनिंग तक, यह विकल्पों की उलझन भरी समस्या है। इतने सारे विकल्पों पर विचार करते हुए, मुझे लगने लगा कि शायद मैं पीटर मैथीसन की किताब 'द स्नो लेपर्ड' को दोहरा रहा हूँ।

1973 में, पीटर ने प्राणी विज्ञानी जॉर्ज शैलेर के साथ हिमालय के लगभग 250 मील दूर निर्जन क्षेत्र में लगभग पौराणिक हिम तेंदुए की खोज में यात्रा की। कहानी का वृत्तांत बताए बिना, उन्हें वह जानवर नहीं मिला। उन्होंने दुर्लभ पहाड़ी भेड़ें, लोमड़ियाँ, भेड़िये देखे—यहाँ तक कि हिम तेंदुए के संकेत भी—लेकिन वह कभी नहीं मिला।

सौभाग्य से, पीटर के अनुभव ने उन्हें बौद्ध धर्म के समान अर्थ की खोज करने के लिए प्रेरित किया और प्रकृति लेखन में एक सुंदर कृति को जन्म दिया। मुझे संदेह था कि मैं आयरन पेनिस कुंग-फू से वैसी ही सुंदरता निकाल पाऊँगा। मेरी खोज करो या मरो वाली थी, और उसे हर मायने में एक सुखद अंत की आवश्यकता थी।

मेरे पास विकल्पों को सीमित करने के अलावा कोई चारा नहीं था, मुझे ऐसे किसी व्यक्ति को ढूंढना था जिसने पहले ही सब कुछ आजमा लिया हो।

खोजने के लिए केवल एक ही जगह थी।

नीना और 400 हॉलीवुड नाइट्स

नीना हार्टली ने सैन फ्रांसिस्को स्टेट यूनिवर्सिटी से मैग्ना कम लाउड की उपाधि के साथ स्नातक होने के बाद 1985 में एक पंजीकृत नर्स के रूप में स्नातक की उपाधि प्राप्त की।

कॉलेज के दूसरे साल में ही उसने स्ट्रिपिंग शुरू कर दी, जिससे उसे एडल्ट फिल्मों में काम करने का मौका मिला। यह कॉलेज का दौर नहीं था। नीना तब से 650 से अधिक पोर्न फिल्मों में मुख्य भूमिका निभा चुकी है और इस उद्योग में सबसे प्रसिद्ध और सम्मानित नामों में से एक है। लेक्सिंगटन स्टील, जो एकमात्र ऐसे व्यक्ति हैं जिन्होंने एवीएन (पोर्न का ऑस्कर) का मेल परफॉर्मर ऑफ द ईयर अवार्ड तीन बार (तीन बार!) जीता है, ने सार्वजनिक रूप से "बिना किसी झिझक के" कहा है कि उनके जीवन का सबसे बेहतरीन यौन अनुभव नीना के साथ था।

मेरे दोस्त सिल्वेस्टर नॉरवुड 5 ने बाद में मुझे भी यही बात बताई।

लेकिन… ये क्या बकवास है?

उसके कबूलनामे ने मुझे उलझन में डाल दिया। इसलिए नहीं कि मुझे नीना की काबिलियत पर शक था। बल्कि इसलिए कि सिल्वेस्टर इस कहानी में आया ही कैसे? वही सभ्य यहूदी लड़का जो लड़कियों से बात करने में भी शर्माता था?

[चमक और फिर दृश्य का पुनर्मंचन शुरू] रिप्लेज़ बिलीव इट ऑर नॉट की कहानी से प्रेरित: सिल्वेस्टर की माँ बर्कले, कैलिफ़ोर्निया में एक सामूहिक रात्रिभोज में शामिल हुईं, जिसमें नीना भी मौजूद थीं, और दोनों एक-दूसरे के बगल में बैठ गईं। श्रीमती नॉरवुड घर आईं और तब 22 वर्षीय सिल्वेस्टर से बोलीं, "अंदाज़ा लगाओ, मैं किसके साथ रात्रिभोज पर थी? एक मशहूर पोर्न स्टार: नीना हार्टली। क्या तुमने कभी उसका नाम सुना है?"

सिल्वेस्टर लगभग चौंक गया। अपनी गुप्त दोहरी जिंदगी में, उसके पास नीना, उसकी निजी हिम तेंदुए के वीडियो का एक विशाल संग्रह था।

“माँ, मुझे उससे मिलना ही है। अगर मैं इस जीवन में फिर कभी कुछ न भी करूँ, तो भी मुझे नीना हार्टली से अवश्य मिलना है।”

तीन दिनों तक लगातार मिन्नतें करने और परेशान करने के बाद, सिल्वेस्टर की मां ने हाथ उठाया और फोन उठाया।

“हाय नीना, मैं श्रीमती नॉरवुड हूँ। पार्टी में आपसे मिलकर बहुत अच्छा लगा। सुनो, मेरा एक सवाल है। क्या तुम कभी कम उम्र के पुरुषों के साथ शारीरिक संबंध बनाती हो?”

नीना का जवाब: "हाँ, बिल्कुल! मुझे कम उम्र के पुरुषों को अपने वश में करना बहुत पसंद है... लेकिन सिर्फ एक बार।"

और ऐसा ही हुआ।

सारांश: सबसे शानदार माँ।

एक दशक बाद भी सिल्वेस्टर और नीना दोस्त हैं, और उन्होंने हमें ईमेल के ज़रिए मिलवाया। इसके बाद हुई दो घंटे की फ़ोन कॉल यौन मामलों में एक मास्टर डिग्री जैसी थी, लेकिन सबसे उपयोगी बातें (1) महिला ऑर्गेज़्म के लिए सबसे महत्वपूर्ण शर्त और (2) यौन स्थितियों में तकनीकी संशोधनों से संबंधित थीं।

पूर्व शर्त: महिलाओं को पहले शुरुआती पंक्ति में आना होगा।

“कोई भी पुरुष आपको चरम सुख नहीं दिला सकता। वह केवल आपको स्वयं चरम सुख प्राप्त करने में मदद कर सकता है।”

इसीलिए मैंने पहले 'सुविधाजनक बनाना' शब्द का प्रयोग किया था। नीना ने ज़ोर देकर कहा कि सबसे पहले, एक महिला को हस्तमैथुन करने में सहज होना चाहिए। “अगर वह नियमित रूप से हस्तमैथुन नहीं करती है, तो वह परेशानी का सबब बन जाएगी, जब तक कि आपको उसकी समस्याओं को सुलझाने में मज़ा न आता हो। उसे कम से कम शुरुआत तक तो आना ही होगा और अपनी चरम सुख की क्षमता को समझने में सहज होना होगा।” कई सालों तक, नीना खुद अपने पार्टनर को अपना चरम सुख का चेहरा दिखाने में शर्म महसूस करती रही, क्योंकि उसे लगता था कि यह बदसूरत या अनाकर्षक है, उसे यह एहसास नहीं था कि पुरुष इसे देखकर दीवाने हो जाते हैं। “महिला को यह जानना ज़रूरी है कि उस अवस्था में वह कितनी खूबसूरत और रोमांचक होती है।”

इससे अधिक सत्य शब्द कभी नहीं कहे गए।

जो महिलाएं हस्तमैथुन नहीं करतीं, नीना उन्हें धीरे-धीरे शुरुआत करने की सलाह देती हैं, जैसे सोने से पहले या जागने के तुरंत बाद हर रात पांच मिनट के लिए, और अपने भीतर की आवाज़ सुनने की। आपका मन आपको क्या कह रहा है? बेवजह का अपराधबोध और शर्म? अभ्यास से ये दोनों दूर हो जाएंगे, और किसी और के साथ करने से पहले आपको अकेले में सहज होना होगा।

नीना के साथ साक्षात्कार के तीस मिनट बाद, मैंने गिज़ेल को फोन किया।6 नतीजा: उसने कभी हस्तमैथुन नहीं किया।

वह अपने परिवार की सबसे बड़ी बेटी थी, जो कि मुझे उन महिलाओं में एक अप्रत्याशित रूप से बार-बार देखने को मिली जिन्हें ऑर्गेज्म नहीं होता था, और उसका पालन-पोषण कैथोलिक धर्म में हुआ था। उसकी माँ धार्मिक लहजे में डराने-धमकाने की तरकीबें अपनाती थी, जैसे कि "मुझे उम्मीद है कि संयम बरतने के तुम्हारे फैसले में तुम्हारे धर्म को याद रखना भी शामिल है।" इससे उसके मन में अपनी छोटी बहनों के लिए एक आदर्श बनने की ज़िम्मेदारी का भाव पैदा हुआ, और नतीजा वही निकला जो अपेक्षित था: उसने खुद को सुख से वंचित कर लिया, इसे एक खतरा मानते हुए, और अब वह कामुकताहीनता की राह पर अग्रसर थी।

चरण 1: मैंने गिज़ेल को, जो साथ खेलने के लिए सहमत हो गई थी, बेट्टी डॉडसन की किताब 'सेक्स फॉर वन' दी, साथ ही उसे हर रात सोने से पहले पांच मिनट तक हस्तमैथुन करने का होमवर्क भी दिया।

फिर मैंने अपनी उंगलियां क्रॉस कर लीं।

अगले कुछ हफ्तों में पता चलेगा कि क्या उसकी बेचैनी और अरुचि को साधारण कंडीशनिंग के माध्यम से ठीक किया जा सकता है।

बॉक्सिंग में एक कहावत है: "जब तक चोट नहीं लगती, तब तक हर किसी के पास योजना होती है।" गिज़ेल और बाद में मैंने जिन अन्य महिलाओं का इंटरव्यू लिया, उनके मामले में ऐसा लगा कि उनमें अक्सर रॉकी जैसा यौन आत्मविश्वास होता था, लेकिन जब वे अपने पार्टनर के साथ संबंध बनाती थीं, तो उनकी सारी दबी हुई असुरक्षाएँ सामने आ जाती थीं, चाहे उन्होंने उन्हें दबाने की कितनी भी कोशिश की हो (या शायद इसी वजह से)। उन्हें इन अंदरूनी डरों का सामना करने के अभ्यास की ज़रूरत थी, न कि बेहतर आत्म-संवाद की। और यही उनके लिए हस्तमैथुन ही एकमात्र उपाय था।

मुझे उम्मीद थी कि रात में पांच मिनट का होमवर्क ही काफी होगा।

स्थितियाँ: परिशुद्धता और दबाव

नीना ने अधिकांश पदों में दो मामूली संशोधनों पर जोर दिया:

1. प्रवेश के कोण को इस प्रकार बदलें कि लिंग का अगला भाग महिला के जी- स्पॉट के अधिक संपर्क में आए। जी-स्पॉट आमतौर पर योनि के ऊपरी भाग में लगभग एक चौथाई आकार का और एक से दो इंच अंदर स्थित होता है। यदि पुरुष अपनी तर्जनी उंगली को दूसरे पोर तक (हथेली ऊपर की ओर) अंदर डाले और उत्तेजित करने का संकेत दे, तो उंगली का सिरा स्पंज जैसे ऊतक को छूना चाहिए या उससे एक इंच की दूरी पर होना चाहिए। यही जी-स्पॉट है।

2. स्थिति के दबाव को इस प्रकार बदलना कि पुरुष की श्रोणि अस्थि भगशेफ के सीधे संपर्क में आ जाए।

आगे दिए गए विवरण नीना के सुझावों के साथ-साथ मेरे [खांसी] शोध परीक्षण पर आधारित हैं। वर्णित तीनों स्थितियों को इसलिए चुना गया है क्योंकि महिला को स्वयं को उत्तेजित करने की आवश्यकता नहीं होती, जैसा कि डॉगी स्टाइल में होता है।

बेहतर कोण मिशनरी

सामने वाले पृष्ठ पर ध्यान दें कि महिला के कूल्हे तकिए पर ऊपर उठाए गए हैं ताकि वे सिर की ओर झुके रहें। नीना ने कुक्कव्हीट के छिलके वाले तकियों का सुझाव दिया है, जो सख्त होते हैं और फोम या पंखों वाले तकियों के विपरीत, पिचकते नहीं हैं। मुझे जापान में ये तकिए बहुत पसंद आए, क्योंकि छिलके आपके सिर और गर्दन के आकार में ढल जाते हैं और आरामदायक नींद प्रदान करते हैं। ये महिलाओं के नितंबों के आकार में भी उतने ही अच्छे से ढल जाते हैं, साथ ही उन्हें बिस्तर से लगभग छह इंच ऊपर रखते हैं।

पुरुष अपने कूल्हों को जितना हो सके महिला के कूल्हों के करीब लाता है, जबकि अपनी एड़ियों को अपने नितंबों के नीचे रखता है। उसे जापानी शैली में

बैठना चाहिए, एड़ियों पर खड़े होकर घुटनों को जितना हो सके फैलाकर। वह अपने कूल्हों को जितना नीचे रखेगा, जी-स्पॉट तक पहुँचने का कोण उतना ही बेहतर होगा।8 प्रवेश की विभिन्न गहराइयों के साथ प्रयोग करें। नौ छोटे आधे-लंबाई के प्रवेश और एक लंबे प्रवेश की लय का उपयोग करना विशेष रूप से प्रभावी होता है। योनि के निचले भाग को लिंग के लिए आधार के रूप में उपयोग करें, जो एक उत्तोलक का काम करेगा।

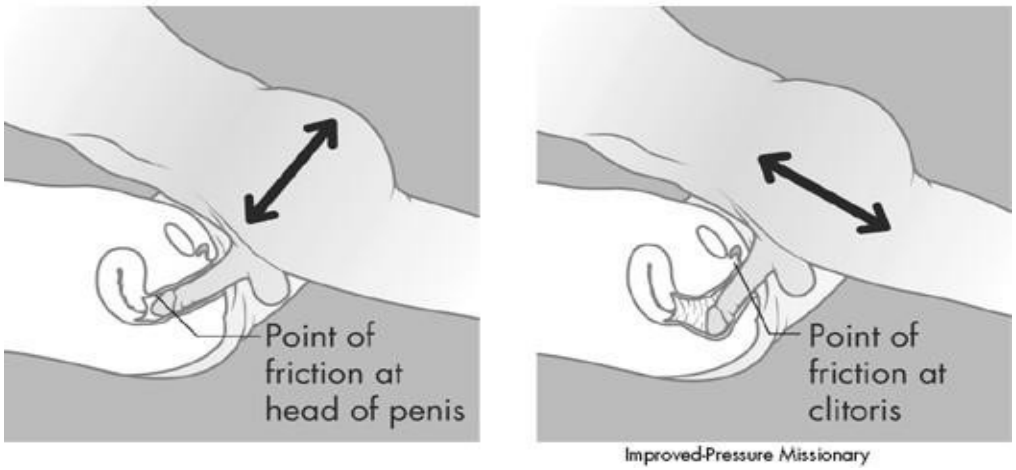
महिला को (क) अपने घुटनों को छाती की ओर खींचकर कूल्हों को झुकाने और (ख) अपने पैरों को बिस्तर पर सपाट रखकर कूल्हों को ऊपर उठाने का प्रयास करना चाहिए। आमतौर पर, एक प्रयास बहुत अच्छा लगेगा, जबकि दूसरा थोड़ा अटपटा लगेगा।

लंबे स्ट्रोक पसंद करने वाले पुरुषों के लिए एक ज़रूरी बात: अगर इस स्थिति में आपका लिंग महिला के गर्भाशय ग्रीवा से टकराने की आशंका है, जो महिलाओं को पसंद नहीं आता, तो एक कूल्हे को थोड़ा खोल लें, जैसा कि एडल्ट फिल्मों में कहा जाता है। उसकी नाभि को ठीक बारह बजे की दिशा में रखते हुए, अपने लिंग को दस या दो बजे की दिशा में निशाना बनाएँ। यह उन सभी स्थितियों में काम करता है जहाँ गहरा प्रवेश संभव है (डॉगी स्टाइल, घुटने कंधों पर, आदि)। दर्द तब तक आकर्षक नहीं लगता जब तक महिला खुद ऐसा न कहे।

बेहतर दबाव वाला मिशनरी

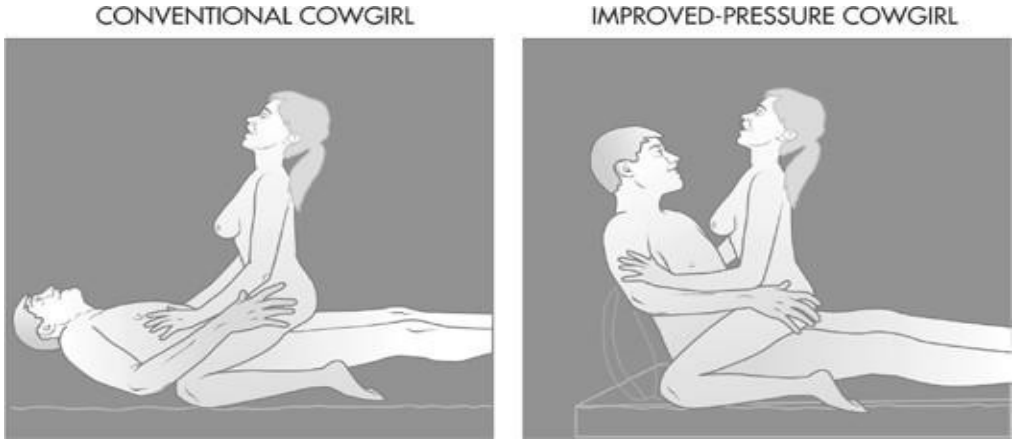
इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए, पुरुष को अपना वजन कुछ इंच आगे की ओर खिसकाना होगा। सबसे पहले, उसे अपने पैरों को सीधा करना होगा (उन्हें पास लाने से यह आसान हो जाता है) ताकि घुटने बिस्तर से ऊपर उठ जाएं। फिर वह

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible]) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]



Improved-Pressure Missionary

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]



पुरुष को न तो पीठ के बल सीधा लेटना चाहिए और न ही बिल्कुल सीधा बैठना चाहिए। उसे लगभग 20 डिग्री पीछे की ओर झुकना चाहिए। यह बिस्तर पर तकियों की मदद से या आदर्श रूप से, बिना भुजाओं वाली कुर्सी पर किया जा सकता है, जिसकी पीठ को महिला पकड़ सके। इस स्थिति का लाभ स्पष्ट है: महिला गति को नियंत्रित कर सकती है।

प्रोफेसर नीना सभी प्रकार के यौन संबंध के लिए निम्नलिखित सलाह देती हैं: "जब संदेह हो, तो आप दबाव डालें और वह गति प्रदान करे।"

इस स्थिति में पुरुष क्लिटोरिस पर वाइब्रेटर लगा सकता है, लेकिन मैंने दोनों पक्षों के ध्यान भटकने के जोखिम के कारण ऐसा नहीं किया। जैसा कि नीना-सान कहती हैं: "वाइब्रेटर किसी लड़की का सबसे अच्छा दोस्त हो सकता है, या यह मच्छर की तरह परेशान करने वाला भी हो सकता है।"

मैं बाद में भारी हथियारों का इस्तेमाल कर सकता था, लेकिन मैं निहत्थे अनुभवों के लिए तैयार रहना चाहता था। मैं चरम सुख की प्रक्रिया को समझना चाहता था और बिना किसी उपकरण के, अपनी इच्छा से उसे उत्पन्न करना चाहता था।

तभी मेरी जेब में पड़ा वह नोट मेरे लिए राज की कुंजी बन गया, जिसकी पड़ताल हम अगले अध्याय में करेंगे। वहीं हमें यह भी पता चलेगा कि गिज़ेल के साथ क्या हुआ था।

उपकरण और तरकीबें

बकव्हीट हल पिलो (www.fourhourbody.com/buckwheat) बकी कंपनी प्राकृतिक बकव्हीट हल से भरे आरामदायक तकिए बनाती है। बकव्हीट हल हल्के, टिकाऊ होते हैं और सामान्य तकियों की तरह चपटे हुए बिना आपके शरीर के आकार में ढल जाते हैं। ये हल हाइपोएलर्जेनिक होते हैं और तकिए में हवा का निरंतर संचार बनाए रखते हैं, जिससे आपको ठंडक मिलती है। बेहतर नींद और बेहतर सेक्स के लिए एकदम सही।

लिबरेटर बेडरूम एडवेंचर गियर (www.liberator.com) - लिबरेटर के सभी सेक्स गियर के साथ अपने बेडरूम को और भी रोमांचक बनाएं। वेबसाइट काफी बोल्ड है, और मेरा मन करता है कि मैं उनके फोटोग्राफर को हायर कर लूं (या शायद सिर्फ महिला मॉडल्स को देखकर ही मन करता है?)। कम से कम, उनका "वेज़"

(www.fourhourbody.com/wedge) तो ज़रूर खरीदना चाहिए। बस इतना ही काफी है।

ब्यूटीफुल एगोनी (www.beautifulagony.com) एक विचित्र लेकिन सम्मोहक प्रयोग है। इस साइट पर उपयोगकर्ताओं द्वारा सबमिट किए गए उनके "ओ" चेहरे के वीडियो दिखाए जाते हैं। यह शायद अब तक देखी गई सबसे कामुक चीज़ हो सकती है, फिर भी इसमें केवल गर्दन से ऊपर का ही नग्न दृश्य है। शायद यह सिर्फ मेरी सोच है, लेकिन काश उनके पास एक "क्या आप पुरुषों या महिलाओं को देखना चाहेंगे?" वाला पेज होता।

सेक्सवाइज़ विद नीना हार्टली (www.sexwise.me) - यहाँ नीना हर विषय पर विस्तार से चर्चा करती हैं और उसे समझाती हैं। इस मान्यता के आधार पर कि अधिकांश यौन "समस्याएँ" वास्तविक यौन स्वभाव और आपको जो सिखाया गया है कि स्वीकार्य है, उसके बीच का संघर्ष हैं, इस साइट पर वयस्क, कानूनी और सहमति से संबंधित कोई भी बात वर्जित नहीं है।

टालुला सुलिस (www.tallulahsulis.com) महिला स्खलन विशेषज्ञ हैं। उन्होंने ही सबसे पहले मुझे मिसाइल निर्देशांकों से परिचित कराया, जो अगले अध्याय का आधार बनते हैं।

आई लव फीमेल ऑर्गेज्म: एन एक्स्ट्राऑर्डिनरी ऑर्गेज्म गाइड (www.fourhourbody.com/loveorgasm) यह किताब, जो गिज़ेल को उसकी एक सहेली ने दी थी, इतनी अच्छी लगी कि उसने मुझे इसे नियमित रूप से पढ़ने के लिए सुझाने का फैसला किया। यह किताब हल्के-फुल्के अंदाज़ और हास्य के साथ बताती है कि संभोग के दौरान ऑर्गेज्म कैसे प्राप्त करें (और क्यों ज़्यादातर महिलाएं ऐसा नहीं कर पातीं), पहली बार ऑर्गेज्म पाने के विस्तृत सुझाव देती है, और ओरल सेक्स को बेहतर बनाने के लिए सलाह देती है। वास्तविक जीवन के जोड़ों के किस्से उन विषयों के प्रति उत्साह और जिज्ञासा पैदा करते हैं जो अन्यथा डरावने लग सकते हैं। यह एक बेहतरीन किताब है।

अध्याय नोट्स का अंत

1. अरे यार, मैं एक पेशेवर हूँ।

2. इच्छुक परीक्षण प्रतिभागियों को कानूनी रूप से कैसे प्राप्त किया जाए? यह एक अलग पुस्तक का विषय है।

3. संक्षिप्त उत्तर: हाँ। लेकिन अगर आपको स्टेमिना की समस्या नहीं है, तो यह अक्सर महिला को परेशान करता है और आपको चरम सुख तक पहुँचाने से मिलने वाले मानसिक संतोष से वंचित कर देता है। मुझे यह पसंद नहीं है। अगर आप अपना स्टेमिना बढ़ाना चाहते हैं, तो मैं गहरी साँसें लेने और बेहतर पोजीशन अपनाने की सलाह देता हूँ।

4. महिलाओं, इसका उत्तर अगले अध्याय के साइडबार और संसाधनों में दिया गया है।

5. यह उसका असली नाम नहीं है। मैंने उसकी बिल्ली के नाम को पोर्न फिल्मों में नाम रखने की परंपरा के अनुसार अमर कर दिया है: बचपन के पालतू जानवर का नाम + वह गली जहाँ आप बड़े हुए।

6. इसके आगे गिज़ेल कई विषयों का मिश्रण है।

7. नीना और दर्जनों अन्य यौन शिक्षाविदों द्वारा अनुशंसित। गिज़ेल को यह पुस्तक कुछ हद तक अतिरंजित लगी, क्योंकि इसमें कुछ डरावने चित्र थे और शुरुआत में सामूहिक यौन संबंध का वर्णन था। उन्हें डोरियन सोलोट की पुस्तक "आई लव फीमेल ऑर्गेज्म: एन एक्स्ट्राऑर्डिनरी ऑर्गेज्म गाइड" अधिक पसंद आई, जो बाद में उनकी एक उत्साही महिला मित्र ने उन्हें उपहार में दी थी।

8. डॉगी स्टाइल में, यदि आप बाद में अपनी तकनीकों का दायरा बढ़ाना चाहते हैं, तो महिला को अपने कूल्हों को जितना हो सके उतना नीचे रखना चाहिए।

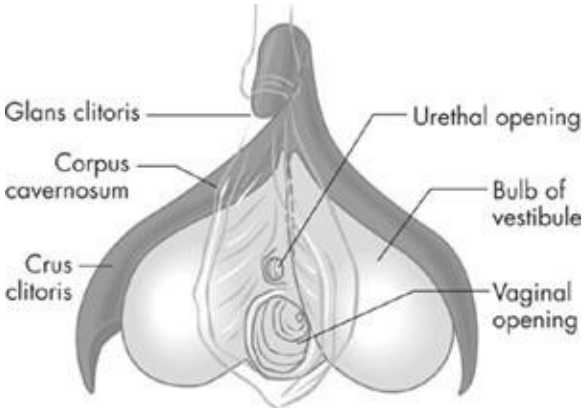
15 मिनट का महिला चरम सुख

भाग दो

अभिभावकों के मार्गदर्शन की सलाह: यदि महिलाओं के शरीर के ग्राफिक चित्रण आपको असहज करते हैं, तो आप इस अध्याय को छोड़ सकते हैं। सचमुच। इसमें योनि के बहुत सारे दृश्य हैं।

पुरुषों की पत्रिकाओं में बहुत कम सलाह दी जाती है, क्योंकि पुरुष सोचते हैं, "मुझे पता है मैं क्या कर रहा हूँ। बस मुझे किसी को नग्न दिखा दो।"
— जेरी सीनफेल्ड
मूर्ख जानवर
नीचे एक मिश्रित दृश्य दिखाया गया है जो दुनिया भर में प्रति रात लाखों बार दोहराया जाता है:
आखिरकार वह आदमी शहर के बीचोंबीच जाने में कामयाब हो जाता है और जहां सबसे ज्यादा जरूरत होती है वहां हाथ पहुंचाने में उसे काफी दिक्कत होती है।
वह व्यक्ति बेतरतीब ढंग से ऊपर-नीचे या गोलाकार गति करने लगता है, इस उम्मीद में कि वह सही जगह पर निशाना लगा पाएगा और आश्चर्यचकित नहीं होगा।
महिला आहें भरती है और पुरुष सोचता है कि वह अच्छा कर रहा है।
महिला का कराहना बंद हो जाता है।
पुरुष अपनी तकनीक बदलता है या अति सक्रिय हो जाता है, और महिला उससे थोड़ा धीमा होने के लिए कहती है।
व्यक्ति अपनी गति धीमी करता है, और ठीक पांच सेकंड की हल्की सकारात्मक प्रतिक्रिया के बाद, कुछ नहीं होता।
उस आदमी को ऐसा महसूस हो रहा है जैसे कोई कुत्ता बिना अंगूठों के दरवाजा खोलने की कोशिश कर रहा हो।
अगर वह क्लिटोरिस को हर हाल में पीटने पर तुला हुआ है, जैसा कि ज्यादातर पुरुष करते हैं, तो महिला 10 मिनट बाद उसके तेजी से बढ़ते अनियंत्रित हमले को धीरे से रोक देती है।
सबसे अच्छी स्थिति में, वे किसी ऐसी चीज़ की ओर बढ़ जाते हैं जिसे पुरुष समझ सके, जैसे कि योनि में लिंग।
अरे यार, ये तो बेवकूफ जानवर है। दया करो।

क्लिटोरल भ्रम
क्लिटोरिस देखने में स्टार वार्स के इंपीरियल गार्ड जैसा लगता है।


Glans clitoris
Urethal opening
Corpus cavernosum
Bulb of vestibule
Crus clitoris
Vaginal opening

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

टालुला के साथ डिनर खत्म करके निकलते समय, मैं क्लिटोरिस के अति संवेदनशील ऊपरी-बाएँ हिस्से के विचार में खो गया। क्या यह सचमुच इतना सीधा-सादा हो सकता है?

उस शाम मैं रेस्तरां से घर पैदल चलकर आया और अपने लैपटॉप पर बैठकर उस एक विधि पर शोध करना शुरू कर दिया जिसका नाम लेकर टालुला ने उल्लेख किया था: 'करके सीखने की विधि'।

बहत्तर घंटे बाद, मैंने ऊपरी-चतुर्थांश तकनीक का परीक्षण एक ऐसे इच्छुक प्रतिभागी पर किया, जिसने कभी केवल उंगली से उत्तेजना के माध्यम से चरम सुख का अनुभव नहीं किया था। दो तीव्र चरम सुख और एक 15 मिनट तक चलने वाले निरंतर चरम सुख के बाद, मैं अवाक रह गया।

यह पहली ही कोशिश में सफल हो गया।

लेकिन यह अभी भी अनुमान पर आधारित था, और मुझे इस तकनीक को अचूक बनाना था।
ऐसा करने के लिए, मुझे न केवल एक उस्ताद से मिलना होगा, बल्कि उस्ताद से मिलना होगा।

सौभाग्य से, मेरे पास कागज के एक छोटे से टुकड़े पर उसका नाम लिखा हुआ था: निकोल डेडोन।

उत्पत्ति: मोर विश्वविद्यालय

लाफायेट मोरहाउस की स्थापना डॉ. विक्टर बारान्को ने 1968 में कैलिफोर्निया के लाफायेट में पुरसन लेन पर की थी।

1977 से 1997 तक मोर यूनिवर्सिटी के रूप में संचालित, यह एक कम्यून था जिसकी स्थापना "जिम्मेदार सुखवाद" के आदर्श पर की गई थी। निवासियों ने संपत्ति पर स्थित इमारतों और कारों को बैंगनी रंग से रंगा था, और उनके न्यूज़लेटर ने इसके पीछे का तर्क समझाया था:

हम लोगों को बताते हैं कि यहां के सभी घर बैंगनी रंग के हैं ताकि अगर कोई हमारी संपत्ति में आ जाए तो उसे यह भ्रम न हो कि वह किसी दूसरी जगह आ गया है।

अगर लोग बैंगनी रंग को नज़रअंदाज़ कर देते थे, तो भटकने वालों के लिए अन्य चेतावनी संकेत भी मौजूद थे।

1960 के दशक में, बारान्को और उनकी पत्नी सूज़ी ने अपने यौन जीवन को बेहतर बनाने के तरीकों पर शोध करना शुरू किया। दोनों का मानना था कि एक व्यक्ति को मिलने वाले कामुक सुख की मात्रा समाज में आम तौर पर प्रचलित अपेक्षाओं से कहीं अधिक थी।

1976 में, एक दशक से अधिक के प्रयोगों के बाद, उन्होंने महिला ऑर्गेज्म का पहला सार्वजनिक प्रदर्शन करके क्रांति ला दी। यह प्रदर्शन तीन घंटे तक चला। यह जननांगों का एक अद्भुत प्रदर्शन था। ऑर्गेज्म का प्रदर्शन करने वाली छात्रा डायना ने खचाखच भरे दर्शकों पर इसके प्रभाव को याद किया:

जब वह प्रदर्शन समाप्त हुआ, तो लोग परिसर में उपलब्ध हर जगह की ओर दौड़ पड़े ताकि वे भी वहां से निकल सकें... उन महिलाओं को वहां से निकालो! असल में, यह महिलाओं के लिए ही था।

इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि छात्र बड़ी संख्या में मोरहाउस की ओर आकर्षित हुए।

ऑर्गेज्म को बढ़ाने के लिए मोरहाउस विधियों के दो छात्र डॉ. स्टीव और वेरा बोडांस्की थे, जो डूइंग मेथड के संस्थापक थे, जिसे मैंने परीक्षण के लिए लिया था।

एक अन्य व्यक्ति रे वेटरलीन थे, जिन्होंने सार्वजनिक प्रदर्शन से आठ साल पहले, 1968 में मोरहाउस में अपनी पहली कक्षा ली थी। उन्होंने 1989 में इसकी सर्वोच्च निजी योग्यता प्राप्त की और तब से लेकर अब तक 40 से अधिक वर्षों से अपनी पद्धतियों को परिष्कृत करते आ रहे हैं।

8,000 तंत्रिका सिरे और कागज की दो शीट

टालुला के साथ डिनर के एक महीने से भी कम समय बाद, मैं रे के कुछ निष्कर्षों को प्रत्यक्ष रूप से देख रहा था।

"आपको लगभग दो कागज़ की शीट के बराबर दबाव का इस्तेमाल करना है," मेरी सहायिका आइको ने समझाया, जिसने इस यात्रा का आयोजन किया था और जो मेरे दाहिनी ओर बैठी थी।

ठीक है।

"जो महसूस होता है, उसके आधार पर निर्णय लें, न कि जो सुनाई देता है उसके आधार पर।"

मैं नोट्स लिख रही थी, क्योंकि वनटेस्ट की चार प्रैक्टिशनर, जिनमें से दो मेरे बगल में बैठी थीं और दो ज़मीन पर, मुझे ज़रूरी बारीकियों को समझा रही थीं और दिखा रही थीं। वनटेस्ट की स्थापना 2001 में मोरहाउस और वेटरलीन की छात्रा निकोल डेडोन ने की थी, ताकि महिलाओं को एक स्वच्छ और रोशनी से भरपूर जगह मिल सके जहाँ वे दूसरी महिला से ऑर्गेज़्म के बारे में सीख सकें। मैं निकोल से एक दिन पहले दोपहर में मिली थी, और हमारी बातचीत न्यूरोसाइंस से शुरू हुई और मेरे डूइंग मेथड के ट्रायल रन के बारे में बताने के साथ खत्म हुई। एक बात उन्हें साफ़ थी: इसमें सुधार की बहुत गुंजाइश थी।

अब मैं खुद को सैन फ्रांसिस्को के सोमा जिले में स्थित वनटेस्ट के कोचिंग केंद्र में पाया।

न्यूयॉर्क शहर और कैलिफोर्निया दोनों में उनके विस्तार को मुख्य रूप से रीस जोन्स द्वारा वित्त पोषित किया गया था, जिन्होंने अपनी सॉफ्टवेयर कंपनी नेटोपिया को मोटोरोला को 208 मिलियन डॉलर में बेच दिया था। इस

प्रकार "स्लो-सेक्स" आंदोलन की शुरुआत हुई और निकोल इसकी स्वाभाविक नेता बन गईं।

सैन फ्रांसिस्को में, मैं लैरी किंग की तरह व्यवहार कर रहा था: "तो, क्या मैं पूछ सकता हूँ कि आप अभी क्लिटोरिस को ठीक कहाँ छू रही हैं? क्या यह अभी भी ऊपर की ओर गति है?"

मैं एक ऑफिस की कुर्सी पर बैठा था, मेरी कोहनी मेरे घुटनों पर टिकी हुई थीं, और मैं लगभग पांच फीट की दूरी से उस महिला के गुप्तांग को देख रहा था, जहां वह और उसका पुरुष साथी तकियों और कालीनों पर लेटे हुए थे।

“तुम और करीब जा सकते हो,” आइको ने कहा।

"ज़रूर। जितना करीब जाना हो जाइए," पीठ के बल लेटी महिला ने कहा।

तो मैंने ऐसा ही किया। मैंने लगभग दो फीट की दूरी से, कभी-कभी और करीब से, उस महिला के पूरे शरीर की स्थिति में 15 मिनट में आए बदलावों को देखा, सवाल पूछे और उस आदमी की तकनीक को ध्यान से देखा।

फिर यह मेरी बारी थी।

“क्या तुम तैयार हो?” आइको ने पूछा।

“अरे… ज़रूर।” सुबह दस बजे, सप्ताह के किसी भी दिन, क्लिटोरिस की निजी देखभाल करना मेरे लिए बिल्कुल असंभव था, लेकिन मेरे पास पहले से ही चार पन्नों के विस्तृत नोट्स तैयार थे। अगर मैंने सिद्धांत को व्यवहार में नहीं उतारा, तो बाद में कुछ भी समझ में नहीं आएगा। इसलिए मैंने लेटेक्स के दस्ताने पहन लिए।

मेरे शोध सहयोगी आ गए, और हमने वही दोहराया जो मैंने अभी देखा था। जो दो प्रशिक्षक पहले मेरे बगल में बैठे थे, वे अब मेरे सामने बैठे थे, महिला के क्लिटोरिस से लगभग तीन फीट की दूरी पर घुटनों के बल। वे बीच-बीच में मेरे हाथ की स्थिति को ठीक करने के लिए हाथ बढ़ाते और सुझाव देते ("सुनिश्चित करें कि आपकी बांह उसके शरीर के समानांतर हो") या प्रोत्साहन देते ("अच्छा स्ट्रोक!")।

ऐसा लग रहा था मानो मैं दुनिया की सबसे बेहतरीन लिटिल लीग टीम के लिए खेल रहा हूँ। शाबाश, टिम्मी!

मेरे साथी को वे सभी अनैच्छिक मांसपेशी संकुचन महसूस हुए जिनकी मुझे उम्मीद थी, और समूह कोचिंग, हालांकि थोड़ी अजीब थी, बिल्कुल भी असहज नहीं थी।

सेशन खत्म होने के बाद आइको ने मुझसे पूछा कि क्या मेरे पास कोई प्रतिक्रिया है।

मैंने किया।

"यह शिक्षा इस ग्रह पर रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति के लिए अनिवार्य होनी चाहिए।"

अधिकांश महिलाओं द्वारा परिभाषित चरम सुख, संतुष्टिदायक नहीं होता। यह एक ऐसा दबाव है जो या तो सब कुछ देता है या कुछ भी नहीं, और यही उस घटना को

रोकता है जिसकी हम तलाश कर रहे हैं। इस अध्याय में बताई गई बातों का अभ्यास करने के उद्देश्य से, चरम सुख की निम्नलिखित परिभाषा मुझे सबसे उपयोगी लगी:

ऑर्गेज्म वह स्थिति है जब एक उंगली और क्लिटोरिस के बीच संपर्क के एक बिंदु पर कोई प्रतिरोध नहीं होता है—कोई शारीरिक या भावनात्मक अवरोध नहीं होता है।

यह अवस्था स्वाभाविक रूप से अनैच्छिक संकुचन और चेहरे पर लाली आने की ओर ले जाती है, जिसे अधिकतर लोग ऑर्गेज्म शब्द से जोड़ते हैं।

डायना, जो मूल रूप से मोरहाउस डेमो की विषय वस्तु थी, इस बात से सहमत है:

मुझे लगता है कि पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए यह सच है कि जब आपको लगता है कि "पहले ही स्ट्रोक से सब खत्म हो गया है," तो वास्तव में उसके बाद चीजें बेहतर हो जाती हैं।

अभ्यास और विधि: 15 मिनट में चरम सुख प्राप्त करना

मेरा मानना है कि वनटेस्ट पद्धति के इतने अच्छे से काम करने के दो मुख्य कारण यह हैं कि (1) इसे एक लक्ष्यहीन अभ्यास के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, और (2) यह संभोग को सेक्स से अलग करता है।

चुंबन, सहलाना, कपड़े उतारना, फुसफुसाना और अनुरोध करना, ये सभी यौन संबंध के मज़ेदार और अद्भुत पहलू हैं। दुर्भाग्य से, इन सभी क्रियाओं को एक साथ करने से अक्सर महिला का ध्यान भंग हो जाता है, जो चरम सुख तक पहुँचने के लिए आवश्यक है। हम एकांत अभ्यास के माध्यम से एकाग्रता विकसित करेंगे, और बाद में इसे यौन संबंध में भी उपयोग कर सकेंगे।

इस तकनीक में लगभग तीन वर्ग मिलीमीटर के संपर्क क्षेत्र पर 15 मिनट तक 100% एकाग्रता की आवश्यकता होती है। इससे अधिक नहीं।

इसे आजमाएं और अभ्यास करें। इसका परिणाम आपके यौन अनुभवों को हमेशा के लिए बदल देगा।

मैं इसे एक पुरुष के दृष्टिकोण से समझाऊंगा, क्योंकि मैं एक पुरुष ही हूं।

1. अपने साथी को समझाएं कि यह एक लक्ष्यहीन अभ्यास है।

यह बेहद महत्वपूर्ण है। इसका कोई उद्देश्य नहीं है, बस एक ही संपर्क बिंदु पर ध्यान केंद्रित किया गया है। शब्दों का चयन इस बात पर जोर देने वाला होना चाहिए और सभी अपेक्षाओं और दबावों को दूर करना चाहिए:

मैं आपको 15 मिनट तक स्पर्श करूंगा। आपको कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है, और इसके बाद भी कुछ करने की आवश्यकता नहीं है। कहीं जाने की ज़रूरत नहीं है, कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है। बस संपर्क के एकमात्र बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें। यह एक अभ्यास है।

ध्यान केवल छोटी-छोटी स्ट्रोक पर केंद्रित होना चाहिए—एक स्ट्रोक, एक स्ट्रोक—ठीक वैसे ही जैसे अधिकांश ध्यान विधियों में सांस पर जोर दिया जाता है—एक सांस, एक सांस। इसे सचेतनता का अभ्यास समझें। इसका कोई लक्ष्य नहीं है।

2. सही स्थिति में आ जाएं।

सबसे पहले, महिला कमर से नीचे के कपड़े उतार देती है और गर्दन को सहारा देने के लिए तकिए का इस्तेमाल करते हुए पीठ के बल लेट जाती है। उसके पैर मुड़े हुए और फैले हुए होते हैं, और पंजे तितली की मुद्रा में एक साथ रखे जाते हैं। यदि इससे उसके कूल्हों में एक या दोनों तरफ असुविधा होती है, तो उसके घुटनों के नीचे तकिए रखे जा सकते हैं।

इस धारणा के आधार पर कि बाएं हाथ से संपर्क का सही कोण बनाना आसान होता है, पुरुष को कम से कम दो तकियों के ऊपर महिला के दाहिनी ओर बैठना चाहिए और अपने मुड़े हुए बाएं पैर को महिला के धड़ पर लंबवत रखना चाहिए, पैर का पंजा दूसरी तरफ सपाट रखना चाहिए। उसके बाएं पैर से महिला के पेट पर पड़ने वाले दबाव को कम करने के लिए आवश्यकतानुसार तकिए जोड़ें। कम तकियों से ज़्यादा तकिए बेहतर होते हैं। उसका दाहिना पैर सीधा या तितली मुद्रा में शिथिल होना चाहिए।

हालांकि बाएं हाथ से काम करने की स्थिति आदर्श है, मैं दाएं हाथ से काम करता हूं और मेरी उंगलियों की बारीक हरकतें ठीक नहीं हैं, इसलिए मैं जल्दी अधीर हो जाता हूं। मुझे महिला के बाईं ओर बैठकर अपने दाएं हाथ का इस्तेमाल करने में ज़्यादा आसानी हुई। अगर आप भी ऐसा ही करना चाहें, तो अपनी दाहिनी कलाई को थोड़ा अपनी ओर झुकाना ज़रूरी है, जैसे आप घड़ी देख रहे हों। इससे उंगलियों का कोण बेहतर बनता है।

दाएं हाथ के गेंदबाज के रूप में मेरी पसंदीदा स्थिति

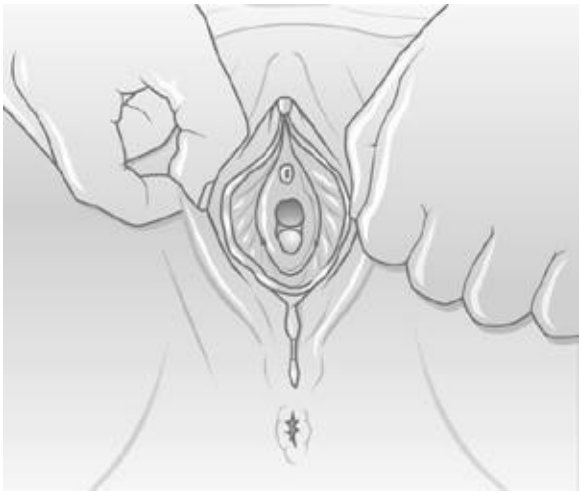
चूंकि मुझे इस दाएं हाथ वाली स्थिति में सबसे अधिक सफलता मिली, और चूंकि दुनिया का अधिकांश हिस्सा दाएं हाथ का है, इसलिए सभी चित्र इसी स्थिति से लिए गए हैं, जिसमें पुरुष महिला के बाईं ओर बैठा है।

3. टाइमर को 15 मिनट के लिए सेट करें, सबसे अधिक सनसनी के ऊपरी-चतुर्थांश बिंदु का पता लगाएं, और स्ट्रोक करें।

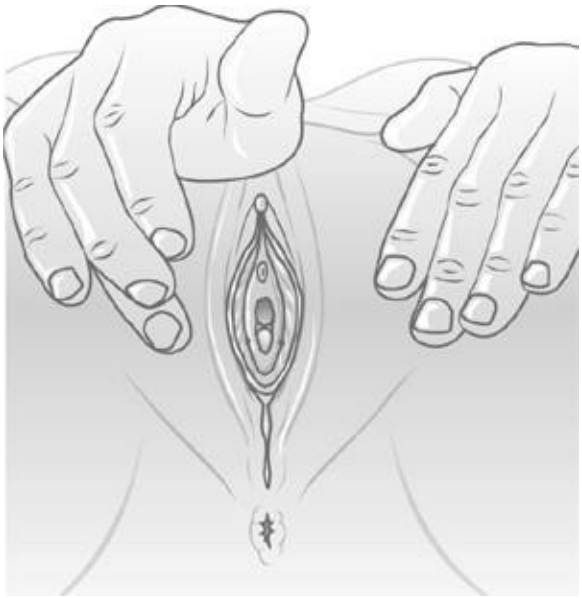
इस सेशन को ठीक 15 मिनट तक सीमित रखें। मैंने किचन टाइमर का इस्तेमाल किया। इससे प्रदर्शन का दबाव कम होता है और महिला के लिए एक सुरक्षित शुरुआत और समाप्ति का समय बनता है। इसे योगासन या गहरी सांस लेने के अभ्यास की तरह समझें। यह एक लक्ष्य नहीं, बल्कि केंद्रित दोहराव का अभ्यास है।

1. क्लिटोरल हुड; 2. क्लिटोरल ग्लैंड्स (संपर्क बिंदु); 3. मूत्रमार्ग छिद्र; 4. योनि द्वार (इंट्रोइटस); 5. लेबिया माइनोरा; 6. पेरिनियम।

ऊपरी चतुर्थांश का पता लगाना और उसे स्थिर करना (अगले पृष्ठ पर दाहिने हाथ से दर्शाया गया है):



1. [illegible]



2. [illegible]

3. क्लिटोरिस के ऊपरी भाग को पीछे की ओर पकड़कर दाहिने अंगूठे से

क्लिटोरिस को स्थिर करें।

4. अपना बायां हाथ उसके नितंबों के नीचे रखें, प्रत्येक नितंब के नीचे दो उंगलियां रखें और अंगूठे को योनि के प्रवेश द्वार (इंट्रोइटस रिंग) के आधार पर रखें (अंदर नहीं)। इससे सहारा मिलेगा और महिला को आराम महसूस करने में मदद मिलेगी।

5. कल्पना कीजिए कि आप उसके पैरों के बीच से सीधे उसकी क्लिटोरिस को देख रहे हैं, क्लिटोरिस का ऊपरी हिस्सा घड़ी के 12 बजे की स्थिति है। अपने दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली से दोपहर 1:00 बजे का स्थान ढूंढें—आदर्श रूप से क्लिटोरिस और उसके ऊपरी भाग के बीच एक छोटा सा गड्ढा या पॉकेट—और बहुत हल्के स्पर्श से, लगभग 1/16 इंच की गति से सहलाना शुरू करें। उंगली का सिरा, पैड से बेहतर है, इसलिए पहले अपने नाखून काट लें।

निकोल शुरुआत पर ज़ोर देते हुए कहती हैं: "अगर मैं लड़कों को एक बात सुझाना चाहूँ तो वो ये है: सही जगह ढूंढने के लिए समय निकालें। एक बार जब आपको वो जगह मिल जाए, तो वो बहुत हल्के स्पर्श से ज़्यादा बर्दाश्त नहीं कर पाएगी, जैसे उसकी त्वचा पर रेशमी कपड़े का हल्का सा स्पर्श।"

दो से तीन मिनट की अवधि के लिए एक स्थिर गति से मेट्रोनोम की तरह स्ट्रोक करें, लेकिन अवधि के बीच गति बदलने में कोई झिझक नहीं है।

कोहनी ब्रेस का प्रकार।

पुरुषों की कमर में थकान होना आम बात है। बेचैनी से सब कुछ बिगड़ जाता है, इसलिए मैंने कोहनी को सहारा देने की एक वैकल्पिक स्थिति का परीक्षण करना शुरू किया।

कोहनी ब्रेस के सामने के कोण का प्रकार।

आप देखेंगे कि मेरी बाईं कोहनी मेरी बाईं पिंडली पर टिकी हुई है। चूंकि योनि द्वार की स्थिति के लिए यह कोण उपयुक्त नहीं है, इसलिए मैं उसके दाहिने पैर को स्थिर रखने के लिए अपने बाएं हाथ का उपयोग करता हूँ। जिन दो महिलाओं के साथ मैंने इस वैकल्पिक स्थिति का अभ्यास किया, उन्होंने इसे पाठ्यपुस्तक में बताई गई स्थिति से बेहतर पाया।

6. अंत में “ग्राउंड”।

15 मिनट बीत जाने के बाद, महिला को इस अनुभव से धीरे-धीरे बाहर निकालने के लिए "ग्राउंडिंग" की जाती है। हालांकि इस अंतिम चरण के लिए कई उन्नत विकल्प मौजूद हैं, लेकिन नए पुरुष संकेतित तरीके से हाथों को एक दूसरे के ऊपर रखते हुए, प्यूबिक बोन पर नीचे की ओर और महिला के सिर की ओर ज़ोर से दबाव डाल सकते हैं। दबाव महिला को ही तय करने दें। मेरे अनुभव के अनुसार, अधिकांश महिलाओं को सत्र समाप्त करने के लिए जितना संभव हो उतना तेज़ दबाव सबसे सुखद लगता है।

मुझे पहले लगा कि यह समापन भाग समय की बर्बादी है। "ग्राउंडिंग"? यह तो न्यू एज की बकवास जैसा लग रहा था।

अब मेरा मानना है कि ग्राउंडिंग किसी प्रकार के ऊर्जावान जादू-टोने के रूप में महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि यह समापन के लिए आवश्यक है। यह शुरुआत (सेटअप), मध्य (स्ट्रोकिंग) और अंत (ग्राउंडिंग) के साथ एक संपूर्ण अनुभव को पूरा करता है। यह प्रारूप दोनों पक्षों को उपलब्धि का एहसास कराता है, जो एक पूर्ण चरमोत्कर्ष पर केंद्रित होने से बचने में मदद करता है। याद रखें कि इस अभ्यास का लक्ष्यहीन स्वरूप ही वह विश्राम प्रदान करता है जो चरमोत्कर्ष उत्पन्न करता है। यह निश्चित परिणाम (ग्राउंडिंग) समझदारी भरा है और - मेरा मानना है - इसे शामिल करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

शुरुआती सत्र की सफलता के लिए सुझाव

प्रशिक्षण और अभ्यास के आधार पर, यहाँ कुछ उपयोगी दिशानिर्देश दिए गए हैं:

• हल्का स्पर्श। याद रखें: दो पन्नों के बराबर ही दबाव डालें। इससे अधिक नहीं। हल्के स्ट्रोक के लिए बहुत अधिक शक्ति और एकाग्रता की आवश्यकता होती है।

• इससे किसी लक्ष्य की प्राप्ति नहीं हो रही है। अभ्यास को लक्ष्यहीन रखें और उद्देश्य को याद रखें: 15 मिनट तक एकाग्रतापूर्वक दोहराव।

• महिला की आंखों पर पट्टी या एयरलाइन का आई मास्क लगाने पर विचार करें। मैंने पाया है कि इससे वे कम आत्म-सचेत होती हैं और स्पर्श संवेदनशीलता बढ़ती है।

• उसे "शो बंद करने" के लिए कहें। उसे आपको खुश करने की ज़रूरत नहीं है। यह बात स्पष्ट कर दें। उसे आहें भरने या कराहने की ज़रूरत नहीं है। यह सूक्ष्म संवेदनाओं के बारे में है, इससे ज़्यादा कुछ नहीं।

• इसे मनोरंजक बनाएं और चाहें तो इसे "प्रयोग" का नाम भी दे सकते हैं। गंभीरता = तनाव। इसे हल्का-फुल्का रखें।

• उपरोक्त से संबंधित: अनावश्यक बातें न करें। कुछ महिलाएं खुद को विचलित करने और चरम सुख को रोकने के लिए या आनंद की अभिव्यक्ति को रोकने के लिए बातें करती हैं। यह शर्मिंदगी से उबरने का एक प्रयास है, इसलिए बात करने की आदत को छोड़ देना चाहिए। आंखों पर मास्क लगाने से बात करने की इच्छा को कम करने में मदद मिलती है।

• यदि महिला तनावग्रस्त या चिंतित लग रही हो, तो उसे धीरे से विश्राम करने के लिए प्रोत्साहित करें: “मैं देख रही हूँ कि आप तनाव में हैं। थोड़ा आराम करने की कोशिश करें।” यदि उसे तेज़ संकुचन हो रहे हैं जिससे वह 15 मिनट से पहले ही थक जाएगी, तो उसे गहरी साँस लेने और थोड़ा बाहर की ओर धकेलने के लिए प्रोत्साहित करें जैसे कि वह पेशाब करने जा रही हो। वह पेशाब नहीं करेगी, और इससे उसे संकुचन की गति को बढ़ाने और थकान को कम करने में मदद मिलेगी।

सबसे आम गलतियाँ:

• लक्ष्य-उन्मुख रहें। इसमें वे महिलाएं भी शामिल हैं जो प्रवेश या संभोग की इच्छा जताएंगी। 15 मिनट पूरे होने तक उनकी इच्छा पूरी न करें। बाद में सेक्स ठीक है, लेकिन सत्र समाप्त होने से पहले नहीं। उनकी बात न मानें। हो सकता है कि वह उस समय आपसे विनती करे, लेकिन बाद में वह आपको धैर्य रखने के लिए धन्यवाद देगी। जब आप बिना झुके पांच 15 मिनट के सत्र पूरे कर लें, तो 15 मिनट पूरे होने से पहले नियमों को तोड़कर बेफिक्र हो जाएं। लेकिन पांच सत्रों तक नियमों का पालन करने के बाद ही ऐसा करें।

• महिला से "क्या अच्छा लग रहा है?" या "क्या आपको इसमें मज़ा आ रहा है?" जैसे "नुकसानदायक" सवाल पूछना लगभग झूठ बोलने की गारंटी है। सवाल पूछना अच्छा है, लेकिन इसके बजाय दिशा बताने वाले सवाल पूछें: "क्या आप हल्का या तेज़ स्ट्रोक पसंद करेंगी?" "बाएँ या दाएँ ज़्यादा?" "ऊपर या नीचे?"

• एक बार फिर: बहुत अधिक दबाव का प्रयोग। मैंने पहली बार 'डूइंग मेथड' का अभ्यास करते समय जानबूझकर हल्के स्पर्श पर ध्यान केंद्रित किया था, और मुझे लगा कि यह पर्याप्त हल्का है। लेकिन ऐसा नहीं था। मैं कम से कम तीन गुना अधिक दबाव का प्रयोग कर रहा था। कल्पना कीजिए कि आप अपने सोते हुए दोस्त की नाक में इतनी गुदगुदी कर रहे हैं कि वह अपनी नाक खुजला ले, लेकिन इतनी नहीं कि जाग जाए।

जब आप बुनियादी अभ्यास (केवल पांच स्ट्रोक वाले सत्र) में सहज हो जाएं, लेकिन उससे पहले नहीं, तो निम्नलिखित का प्रयास करें:

1. जिस हाथ से आप सहला नहीं रहे हैं, उसकी मध्यमा उंगली को हथेली ऊपर की ओर रखते हुए डालें और जी-स्पॉट को उत्तेजित करने के लिए उसे पास लाने वाली गति का प्रयोग करें। पांच मिनट बाद, तर्जनी उंगली को भी शामिल करें, कुल मिलाकर दो उंगलियां और इसी तरह पास लाने वाली गति जारी रखें।

2. उसके कूल्हों के नीचे एक कुक्कव्हीट तकिया10 रखें, जिससे वही कोण बने जो बेहतर कोण वाले मिशनरी आसन में होता है, और अपने बाएं अंगूठे से क्लिटोरिस को सहारा देते हुए क्लिटोरिस के ऊपरी एक बजे वाले हिस्से पर योनि चाटना शुरू करें। इसे कम से कम पांच मिनट तक हल्के हाथों से करें, बिना उंगली डाले, और फिर दाहिने हाथ से ऊपर दिए गए चरण #1 को दोहराएं। अपनी गर्दन को मजबूत रखें ताकि वह आपका सिर न तोड़ दे।

उपसंहार: हिम तेंदुआ आ रहा है

तो क्या गिज़ेल मंज़िल तक पहुँच पाई? हाँ। और उसे उससे कहीं ज़्यादा मिला।

यह सब उसके हस्तमैथुन से संबंधित गृहकार्य से शुरू हुआ।

“मैं अपनी सबसे करीबी सहेलियों से कई मायनों में मिलती-जुलती हूँ, इसलिए मैंने सोचा था कि ऐसा ही होगा। लेकिन ऐसा नहीं था। मैं अकेली थी जो हस्तमैथुन नहीं करती थी।” जब उसने अपनी सहेलियों से इस बारे में बात करना शुरू किया, तो यह विषय अब उतना वर्जित नहीं रहा और सामान्य लगने लगा। अचानक सेक्स कोई ऐसी चीज़ नहीं रह गई जिससे बचा जाए। अब तो यह वाइन के साथ बैठकर मज़े से बात करने का विषय बन गया था।

उसे यह भी एहसास हुआ कि वह अपने एक महत्वपूर्ण हिस्से को दबा रही थी, और विकसित कामुकता के बिना वह एक पूर्ण विकसित व्यक्ति नहीं थी। पुरानी आदतों और अवचेतन अवरोधों पर काबू पाने के लिए अनुशासन की आवश्यकता थी।

“काम से घर आकर यह कहना बहुत लुभावना लगता था कि ‘ओह, मैं थक गई हूँ,’ और बिना व्यायाम किए ही सो जाना। मुझे इसे अभ्यास के रूप में देखना पड़ा, बिल्कुल योग की तरह। अभ्यास वह चीज है जो आप तब भी करते हैं जब आपका मन नहीं करता।”

अपनी कामुकता को फिर से खोजना उसके लिए बेडरूम तक ही सीमित नहीं था। गिज़ेल ने साल्सा नृत्य सीखना शुरू किया और आखिरकार एक कामुक इंसान के रूप में सहज महसूस करने लगी। अपने आप में सहज महसूस करते हुए, उसे आखिरकार खुद को खुलकर अभिव्यक्त करने की आजादी मिली। अव्यवस्थित तरीके से नहीं, बल्कि अनावश्यक अपराधबोध या शर्म से मुक्त होकर। मन भयानक खालीपन को तर्कसंगत बना सकता है, लेकिन इसकी कोई आवश्यकता नहीं है।

जीवन छोटा है, और सेक्स इसका एक शानदार हिस्सा होना चाहिए। यह हमारी प्राकृतिक प्रवृत्ति का एक मूलभूत हिस्सा है।

क्या अब समय नहीं आ गया है कि आप खुलकर मौज-मस्ती करें?

इसमें सिर्फ 15 मिनट लगते हैं।

यह कोई रहस्य नहीं है कि मुझे फार्मास्यूटिकल्स में गहरी दिलचस्पी है।

मैं अपने पसंदीदा पेय, कैफीन के नशे में चूर था, जब मैं फुटपाथ पर बने एक कैफे में अपनी दोस्त वायलेट ब्लू को ड्रग्स के बारे में काव्यात्मक बातें करते हुए सुन रहा था:

“एंटीहिस्टामाइन लेने से स्वाद कड़वा हो सकता है, लेकिन इसे ठीक करना आसान है। बस अपने आहार में खीरा, आम, अनानास, पपीता या खट्टे फल शामिल कर लें।” बेनाड्रिल अब मेरी ब्लैकलिस्ट में था। खीरा मेरी खरीदारी की सूची में शामिल था।

पिछले हफ्ते, वायर्ड पत्रिका की "नवाचार के चेहरे" में से एक और सैन फ्रांसिस्को क्रॉनिकल की सेक्स कॉलमनिस्ट वायलेट ने ओपरा को मंच पर एक घंटे से अधिक समय तक मंत्रमुग्ध कर दिया था। मुझे आश्चर्य नहीं हुआ। स्वघोषित सेक्स शिक्षक अक्सर अतिवादी हो जाते हैं, चाहे वह सेक्स पार्टियों की बात हो या सेक्स देवी इक्स चेल की पूजा। वायलेट एक अलग ही तरह की शख्सियत थीं। यूसीएसएफ में डॉक्टरों को व्याख्यान देने और गूगल के विश्व मुख्यालय में अधिकारियों से सेक्स के बारे में बात करने के बीच, उनका एक सीधा-सा मिशन था: लोगों को यह सिखाना कि वे सेक्स में अपनी इच्छाओं को सुरक्षित रूप से कैसे प्राप्त कर सकते हैं।

उन्होंने आगे कहा, "कैफीन जैसे उत्तेजक पदार्थ भी ऑर्गेज्म तक पहुंचने में मुश्किल पैदा करते हैं।"

मैंने अपनी कॉफी पर नज़र डाली और फिर अपने जुड़वा बच्चों पर। प्रयोग करने के लिए एक और चीज़। मैं लंच डेट पर कुछ ज़रूरी सवालों की सूची लेकर आई थी, और उसने उनमें से ज़्यादातर सवालों के जवाब ऐसे दे दिए जैसे कोई मेजर लीग का खिलाड़ी लिटिल लीग के खेल में देता है।

लेकिन एक सवाल बाकी था, वही सवाल जो अभी भी अनसुलझा था:

पहली बार चरम सुख का अनुभव करने की इच्छुक महिला को आप चरण दर चरण क्या सलाह देंगे?

वायलेट अपनी कुर्सी पर थोड़ा उछली और मुस्कुराई, और मैंने नोट्स लेने के लिए अपनी कलाई तैयार कर ली। उसने सबसे पहले कामुकता और आत्म-अन्वेषण जैसे मूलभूत विषयों का जिक्र किया, और फिर विवरण जोड़े:

1. सबसे पहले, खुद से कुछ सरल प्रश्न पूछें: क्या आपने कभी इसके जैसा कुछ महसूस किया है? क्या आप पहले सेक्स में रुचि रखते थे लेकिन अब नहीं रखते? क्या आपको वास्तव में चरम सुख प्राप्त करने में रुचि है? फिर मैरी रोच का TED प्रेजेंटेशन देखें जिसका शीर्षक है "चरमोत्कर्ष के बारे में 10 बातें जो आप नहीं जानते थे।"

2. अगर शर्मिंदगी एक समस्या है, तो व्हेन द अर्थ मूव्स: वुमेन एंड ऑर्गेज्म नामक पुस्तक की एक प्रति प्राप्त करें।

3. खुद को जानो। जितना हो सके, यह जानो कि तुम्हें क्या पसंद है। अपनी सभी कल्पनाओं को खुलकर जीने की छूट दो। आखिर, ये सिर्फ कल्पनाएं ही तो हैं। महिलाओं द्वारा लिखी और चुनी गई कुछ बेहतरीन कामुक कहानियां पढ़ो। वायलेट ने सैकड़ों कामुक कहानियों का संपादन किया है, और उनकी दो सबसे पसंदीदा कहानियां थीं, 'द बेस्ट वूमेन्स इरोटिका 2009', जिसका संपादन उन्होंने किया था, और एलिसन टायलर की '60-सेकंड इरोटिका'।

4. एक वेरिएबल-स्पीड वाइब्रेटर लें। वायलेट शुरुआत के लिए कॉर्ड वाला एक साधारण एग वाइब्रेटर इस्तेमाल करने की सलाह देती हैं, जैसे स्मूदीज़ या बुलेट वाइब्स। अगर पैसे की कोई दिक्कत नहीं है, तो जिमीलेन लिटिल क्रोमा (125 डॉलर) या लिटिल समथिंग (195-2750 डॉलर) ले सकते हैं। हाथों से भी हस्तमैथुन करने का अभ्यास करें, ऑर्गेज्म से ठीक पहले या उसके करीब वाइब्रेटर को हाथों में डालें। खुलकर प्रयोग करें और हर तरीका आजमाएं। ऐसे सभी सामान के लिए उनकी पसंदीदा सप्लायर महिलाओं द्वारा संचालित बेबलैंड है।

5. अगर आप इसे अगले स्तर तक ले जाना चाहती हैं, तो अपनी प्यूबोकोक्सीजियस (पीसी) मांसपेशी को मजबूत करें, जिससे एक सक्रिय योनि (और श्रोणि तल) बनेगी जो गर्भाशय ग्रीवा तक प्रवेश द्वार से सिकुड़ सकती है। योनि में या तो "वेजाइनल बारबेल" या लेलो लूना बॉल्स डालें—वायलेट को लेलो लूना बॉल्स ज्यादा पसंद हैं—और इसे निकालते समय योनि को सिकोड़ें। इससे हफ्ते में तीन बार, सिर्फ पांच मिनट में ही अच्छे परिणाम मिल सकते हैं। लेलो लूना बॉल्स दो सेट में आती हैं, इसलिए जैसे-जैसे आपकी ताकत बढ़ती है, आप धीरे- धीरे प्रतिरोध बढ़ा सकती हैं। पीसी के साथ रस्साकशी में, सभी को फायदा होता है। खासकर आपका साथी आपको धन्यवाद देगा।

उपकरण और तरकीबें

स्टीव और वेरा बोडांस्की द्वारा लिखित "द इलस्ट्रेटेड गाइड टू एक्सटेंडेड मैसिव ऑर्गेज्म" (www.fourhourbody.com/doingmethod) डूइंग मेथड के लिए एक व्यापक सचित्र मार्गदर्शिका है, जिसका उपयोग मैंने इस अध्याय में वर्णित बुनियादी ऊपरी-चतुर्थांश तकनीक के अपने पहले सफल परीक्षण के लिए किया था। यह पुस्तक पुरुषों पर प्रयोग के लिए महिला तकनीक का भी वर्णन करती है।

वनटेस्ट (http://onetaste.us) की स्थापना निकोल डेडोन ने की थी ताकि महिलाओं को अन्य महिलाओं से सेक्स और ऑर्गेज्म के बारे में सीखने का एक मंच मिल सके। न्यूयॉर्क और सैन फ्रांसिस्को में आयोजित होने वाले कार्यक्रमों और कक्षाओं के अलावा, व्यक्तिगत रूप से और फोन के माध्यम से निजी कोचिंग भी उपलब्ध है।

सैन फ्रांसिस्को सेक्स इन्फॉर्मेशन (http://sfsi.org/wiki/Main_Page) क्या आपके मन में यौन स्वास्थ्य से संबंधित कोई प्रश्न है? गोपनीय और गुमनाम

रूप से SFSI से संपर्क करें, जो यौन स्वास्थ्य और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में निःशुल्क और निष्पक्ष जानकारी प्रदान करता है। टेलीफोन हेल्पलाइन संयुक्त राज्य अमेरिका में उपलब्ध है (या स्काइप का उपयोग करके कहीं से भी), और "हमसे पूछें" ईमेल सेवा अंग्रेजी और स्पेनिश बोलने वालों के लिए उपलब्ध है।

“TED Talk—मैरी रोच: ऑर्गेज्म के बारे में दस ऐसी बातें जो आप नहीं जानते” (www.fourhourbody.com/roach) यौन शरीर विज्ञान का अध्ययन सदियों से प्रयोगशालाओं, वेश्यालयों, अल्फ्रेड किंसे के अटारी और हाल ही में एमआरआई केंद्रों, सुअर फार्मों और सेक्स-टॉय अनुसंधान एवं विकास प्रयोगशालाओं के बंद दरवाजों के पीछे होता रहा है। मैरी रोच ने दो साल तक चालाकी और तरकीबों से उन दरवाजों के पीछे जाकर उन सवालों के जवाब ढूंढे हैं जो डॉ. रूथ ने कभी नहीं पूछे। इस लोकप्रिय TED प्रस्तुति में, वह अज्ञात वैज्ञानिक शोधों की गहराई में जाकर यौन चरमोत्कर्ष के बारे में 10 चौंकाने वाले दावे करती हैं, जो विचित्र से लेकर हास्यास्पद तक हैं।

वायलेट ब्लू की वेबसाइट (www.tinynibbles.com) वायलेट ब्लू एक सकारात्मक यौन दृष्टिकोण वाली विशेषज्ञ और शिक्षिका हैं, जिनके श्रोताओं में डॉक्टर से लेकर ओपरा विन्फ्रे शो के दर्शक तक शामिल हैं। उन्हें यौन संबंध और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में अग्रणी विशेषज्ञ माना जाता है। यदि आप अपने अंतरंग पलों को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो उनकी वेबसाइट पर दर्जनों लेख उपलब्ध हैं, जिनसे आप शुरुआत कर सकते हैं।

वायलेट द्वारा अनुशंसित पठन सामग्री

क्या आपके पास एक मिनट है? एलिसन टायलर और थॉमस रोशे द्वारा 60-सेकंड की कामुक रचनाएँ (www.fourhourbody.com/60second)
वायलेट ब्लू द्वारा लिखित सर्वश्रेष्ठ महिला कामुक साहित्य 2009 (www.fourhourbody.com/erotica)
व्हेन द अर्थ मूव्स: विमेन एंड ऑर्गेज्म, मिकाया हार्ट द्वारा (www.fourhourbody.com/earth)
वायलेट द्वारा अनुशंसित उपकरण

बेबेलैंड (www.babeland.com) की शुरुआत सिएटल में महिलाओं के लिए उपयुक्त सेक्स शॉप्स की कमी को देखते हुए की गई थी। अब यह उन महिलाओं के लिए एक ही स्थान पर सभी सुविधाएं उपलब्ध कराने वाला देशव्यापी केंद्र है जो अपनी कामुकता को खुलकर जानना चाहती हैं।

वाइब्रेटर एमवीपी

बुलेट वाइब्स (www.fourhourbody.com/bullet)

स्मूदी (www.fourhourbody.com/smoothie)

जिमी जेन लिटिल क्रोमा (www.fourhourbody.com/chroma)

लिटिल समथिंग (www.fourhourbody.com/something)

लेलो लूना बॉल्स सिस्टम (www.fourhourbody.com/luna) लेलो लूना बॉल्स इस सवाल का जवाब हैं कि "आप अपने गुप्तांगों को ढीला होने से कैसे रोक सकते

हैं?"। पीसी मसल को मजबूत करने के लिए इन्हें हफ्ते में तीन बार, पांच मिनट के लिए इस्तेमाल करें। ये इस सवाल का भी जवाब हैं कि "आप अपने गुप्तांगों को कैसे टाइट कर सकते हैं?" पूरक प्रभाव के लिए सामान्य पिलेट्स व्यायामों का उपयोग किया जा सकता है। जोर से दबाएं और लाभ पाएं। मेरा विश्वास करें, ये निवेश के लायक हैं।

केगेलमास्टर (www.kegelmasters.com) हालांकि लूना बॉल्स को सबसे ज्यादा तारीफें मिली हैं, लेकिन केगेलमास्टर एक लोकप्रिय वजाइनल बारबेल है और एक सस्ता विकल्प भी है। हैरानी की बात यह है कि इसकी वेबसाइट पर टेरी हैचर का भी समर्थन मौजूद है। वाह!

अध्याय नोट्स का अंत

9. यह उसका असली नाम नहीं है।

10. या फिर सामान्य तकिए को आधा मोड़कर रख दें।

सेक्स मशीन I

टेस्टोस्टेरोन को तिगुना करने के रोमांच

पुनर्जन्म के नौ कारणों में से एक कारण यौन संबंध है। बाकी आठ कारण महत्वहीन हैं।
— जॉर्ज बर्न्स

एक खूबसूरत शनिवार की दोपहर, सैन फ्रांसिस्को, एम्बारकैडेरो पियर्स से 21 मंजिल ऊपर

“ये तो कुछ अजीब सा है। ये तो पहले ही 75% ठीक हो चुके हैं।” वेस्पर नहाकर बाहर आई और मेरे कंधों को घूर रही थी।

“मज़ाक कर रहे हो? ये तो कमाल है! मैं वूल्वरिन बन रहा हूँ।” मेरा मतलब ज़ाहिर तौर पर उस सुपरहीरो से था जिसके पास म्यूटेंट की तरह ठीक होने की शक्तियाँ हैं। उसके पास एडमंटियम के पंजे भी हैं, लेकिन उस मामले में वेस्पर से तुलना करना ज़्यादा सही रहेगा।

पिछली रात, उसने मेरे पीठ और बांहों पर ऐसे घाव किए थे जो सचमुच "खरोंच" नहीं थे। सबसे भयानक घाव: मेरे दाहिने कंधे पर 4-7 इंच के चार गहरे घाव जिनसे खून बह रहा था और मैं 'एंटर द ड्रैगन' के ब्रूस ली जैसा दिख रहा था। ब्रूस को नियोस्पोरिन की सख्त ज़रूरत थी। अब, 10 घंटे से भी कम समय में, तीन घाव पूरी तरह गायब हो गए थे, और आखिरी और सबसे गहरा घाव मुश्किल से दिखाई दे रहा था।

अजीब।

यह अजीबोगरीब सिलसिला बहुत पहले, बेडरूम से भी पहले, अमेरिकानो रेस्टोरेंट में शुरू हुआ था।

शुक्रवार की रात 8:00 बजे से ही होटल विटाले में भारी भीड़ उमड़ पड़ी और हर जगह दबंग निवेश बैंकर और दबंग वकील महिलाओं का ध्यान आकर्षित करने के लिए होड़ कर रहे थे। इस्त्री की हुई शर्ट और ड्रेस पहने लोग बाहर के आँगन से निकलकर उस रेस्टोरेंट तक पहुँच गए जहाँ हमने पहले से ही आरक्षण करा रखा था। एक सहायक को फुटबॉल की तरह ब्लॉकिंग करते हुए हमें एकांत कोने में स्थित हमारे बूथ तक पहुँचाने में काफी मशक्कत करनी पड़ी।

वेस्पर के साथ हुई संक्षिप्त बातचीत कुछ इस प्रकार थी:

वह: "आप कैसे हैं?"

मैं: “अविश्वसनीय। लेकिन मुझे आपको पहले ही चेतावनी देनी होगी। मेरी बायोकेमिस्ट्री पिछली बार जब आपने मुझे देखा था, उससे बहुत अलग है। मैं… खैर, अलौकिक महसूस कर रहा हूँ।”

वह (भौंहें चढ़ाते हुए): "ओह, सच में? कृपया विस्तार से बताएं।"

जी हाँ, सचमुच। पिछली बार जब हम मिले थे, तब मैंने अपना टोटल टेस्टोस्टेरोन 244.8 से बढ़ाकर 653.3 नैनोग्राम/डेसीलीटर कर लिया था, जबकि एस्ट्रोजन का स्तर आधा कर दिया था। उसके बाद जो शारीरिक झड़प हुई थी, वह ज़बरदस्त शारीरिक अनुभव था। इस बार मैं निकारागुआ से लौटा था, जहाँ मैंने 21 दिनों

तक दिन में तीन बार घास खाने वाले मवेशियों का मांस खाया था। आखिरी तीन दिनों में मैंने प्रोटीन से भरपूर आहार लिया, जिसमें प्रतिदिन दो से तीन पाउंड वसायुक्त ऑर्गेनिक घास खाने वाले मवेशियों का मांस शामिल था, जिसमें कम से कम 400 ग्राम सोने से ठीक पहले खाया था। (चिंता मत कीजिए। मैं आपको ऐसा करने की सलाह नहीं दूंगा।)

परिणाम क्या निकला?

हमारे बैठने के पंद्रह मिनट बाद ही वेस्पर यौन उन्माद में डूब गई। रोटी अभी आई भी नहीं थी और वो मेरे ऊपर चढ़ने लगी थी। ये कोई शेखी नहीं है। ये कोई पेंटहाउस फोरम नहीं है। ये तो सरासर भ्रम की स्थिति है। वो एक सीईओ हैं, और ये किसी आम सीईओ का व्यवहार नहीं है। मुझे लगा जैसे उसने नशा किया हो। उसकी नाक से तेज़-तेज़ साँसें निकल रही थीं, बीच-बीच में वो कहती, “ये क्या हो रहा है? मुझे समझ नहीं आ रहा…” ये सारा नज़ारा अवास्तविक सा था।

वह सचमुच फेरोमोन के नशे में चूर थी।

एक बार मैं बाथरूम जाने के लिए बहाना बनाकर उठा, और उसके बाद जो हुआ वह और भी अजीब था। वेस्पर ने बाद में हमारे जाने पर यह सब देखा। बाथरूम जाते समय और वापस आते समय, ऐसा लग रहा था मानो मेरे चारों ओर हार्मोनों का ज़बरदस्त असर हो रहा हो। मुझे महिलाओं से सामान्य से कम से कम तीन गुना ज़्यादा नज़रें मिलीं।

सैन फ्रांसिस्को में पशु जगत जीवंत और समृद्ध था।

इसके तुरंत बाद रात का खाना खत्म हो गया, और हम कुछ ही देर में 21 वीं मंजिल पर स्थित उसके अपार्टमेंट में पहुँच गए और हमने 'एंटर द ड्रैगन' का अपना संस्करण खेला, जिसमें फर्नीचर तोड़ना और लगभग वही ध्वनि प्रभाव शामिल थे। 11

अगली सुबह, वही सब कुछ दोबारा होने के बाद, मैंने उससे पूछा, "क्या आपके हेडबोर्ड के दूसरी तरफ कोई घंटा लगा हुआ है?"

पता चला कि वह पड़ोसी की दीवार पर टंगी धातु की कलाकृति थी। दूसरी बार नहाने के बाद और मेरे कंधे को दोबारा देखने के बाद, वेस्पर के पास कहने के लिए बस एक ही बात थी:

आप जो भी कर रहे हैं, उसे करते रहिए।

मेट्रोसेक्सुअल की मृत्यु: आक्रामकता को पुनः प्राप्त करना

हालात हमेशा से ऐसे नहीं थे। दरअसल, कई सालों तक तो स्थिति बिल्कुल इसके उलट थी।

2007 के अंत और 2009 के बीच, जब मेरी उम्र 30-32 साल थी, मैंने खुद को एक अजीब स्थिति में पाया: मैं बेडरूम में कॉलेज के दिनों की तरह ही अच्छा प्रदर्शन करने में सक्षम था, लेकिन ऐसा करने की मेरी इच्छा धीरे-धीरे कम होती जा रही थी।

सबसे आकर्षक लड़कियों के साथ भी, एक-दो हफ़्ते के शारीरिक संबंध के बाद, सेक्स की आवृत्ति घटकर दिन में एक बार हो जाती थी। फिर यह घटकर हफ़्ते में कुछ बार या एक बार ही रह जाती थी। एक बार शुरू होने पर मुझे सेक्स में पहले

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

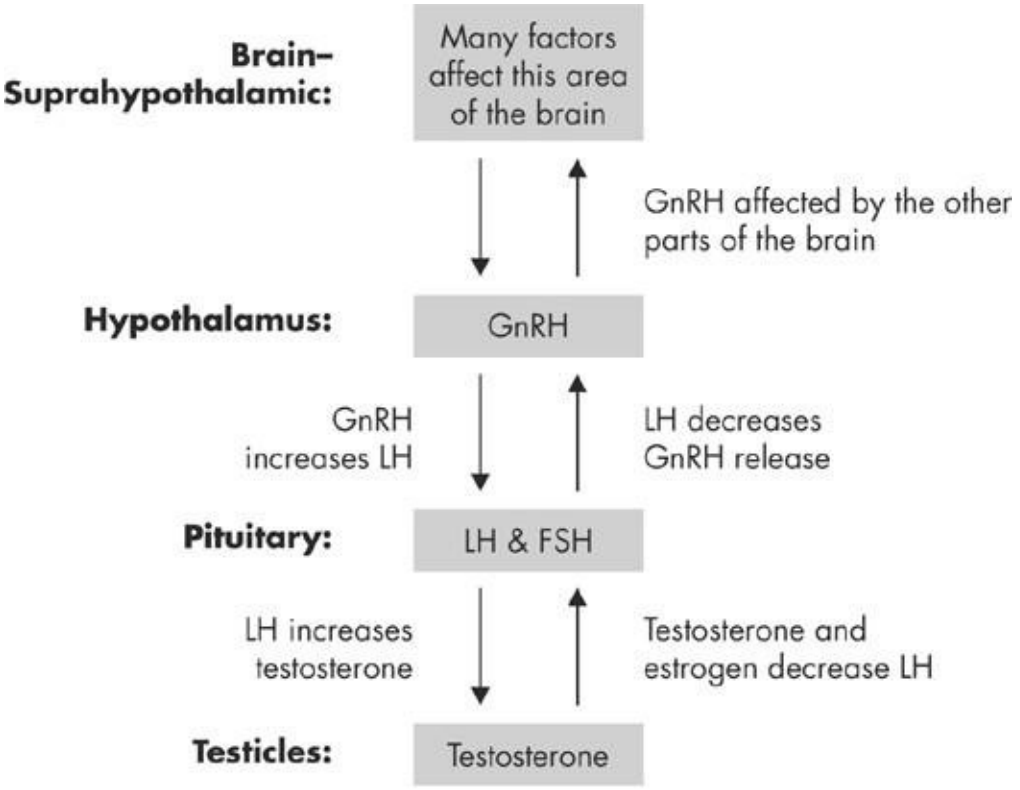
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



The Hypothalamus-Pituitary-Testosterone Axis (HPTA)

[illegible] 12 [illegible]

कम कामेच्छा को केवल कम टेस्टोस्टेरोन की समस्या के रूप में देखना भी एक गलती है।

2004 में, मैंने ह्यूमन कोरियोनिक गोनाडोट्रोपिन नामक एक हार्मोन और दवा का प्रयोग किया, जिसे आमतौर पर "एचसीजी" के नाम से जाना जाता है, जो प्रभावी रूप से ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन के एक रूप के रूप में कार्य करता है। सप्ताह में एक बार इंजेक्शन लगाने पर, इसका असर तुरंत वीर्य की मात्रा को तीन गुना से अधिक बढ़ाने वाला था और सोचने-समझने के लिए भी दिन में तीन से चार बार स्खलन की आवश्यकता होने लगी। यदि आप उत्पादकता को खत्म करना चाहते हैं, तो एचसीजी से बेहतर कुछ नहीं है। इस असुविधा की भरपाई मेरी प्रेमिका के साथ यौन संबंध से हुई, जो सप्ताह में कुछ बार से बढ़कर दिन में कुछ बार हो गया। वाह!

तो बस एचसीजी का इंजेक्शन लगा दो और समस्या हल हो जाएगी, है ना?

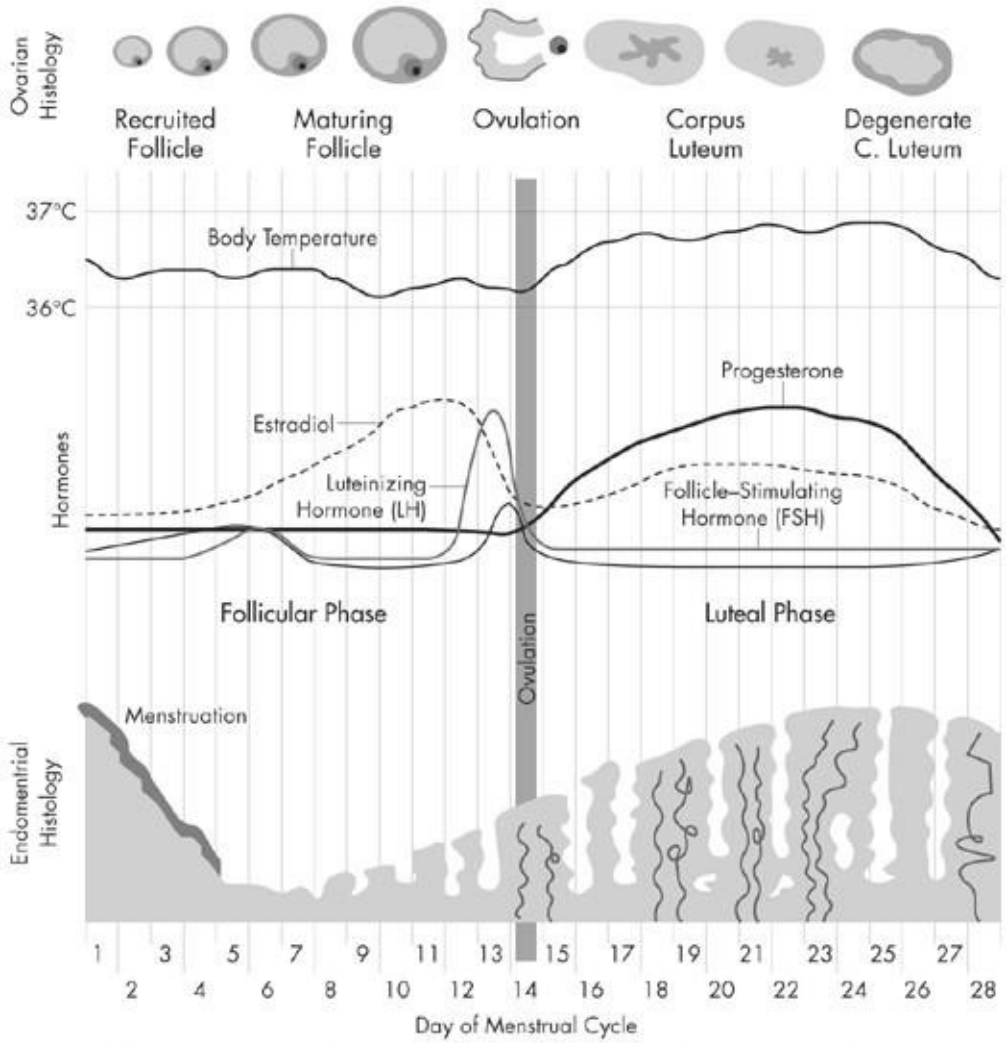
नहीं, ऐसा नहीं है। असल बात यह है कि एचसीजी के बार-बार इस्तेमाल से अंडकोष असली ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन के प्रति असंवेदनशील हो सकते हैं।13 फिर अंडकोष प्राकृतिक रूप से टेस्टोस्टेरोन बनाने का संकेत प्राप्त नहीं कर पाते। बड़ी समस्या खड़ी हो जाती है।

इससे एचसीजी को स्थायी समाधान के रूप में खारिज कर दिया जाता है, लेकिन यह बताता है कि ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (एलएच) को बढ़ाने से यौन इच्छा बढ़ती है।

लेकिन, आप पूछ सकते हैं कि क्या यौन इच्छा में वृद्धि टेस्टोस्टेरोन के अधिक स्तर के कारण नहीं हो सकती, क्योंकि ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (और इसलिए एचसीजी) फ्लोचार्ट में इसके स्राव को उत्तेजित करता है? यह सच है, लेकिन मैंने 2004 में पहले भी सीधे टेस्टोस्टेरोन के इंजेक्शन लिए थे (जैसा कि "द लास्ट माइल" में विस्तार से बताया गया है), जिससे टेस्टोस्टेरोन का स्तर दोगुने से अधिक हो गया था, लेकिन कामेच्छा में कोई सुधार नहीं हुआ।

एलएच का प्रभाव अधिक प्रतीत होता है।

ओव्यूलेशन से ठीक पहले महिलाओं में अनुभव की जाने वाली बढ़ी हुई यौन इच्छा के साथ एलएच का पूर्णतः सहसंबंध है।14



(Average values. Durations and values may differ between different females or different cycles.)

[illegible]: [illegible]

[illegible] 244.8 [illegible] 653.3 [illegible]/[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

है। सीधे शब्दों में कहें तो, यह केवल मनोरंजन के लिए है। इन दोनों विकल्पों के पीछे के विस्तृत तर्क परिशिष्ट में दिए गए "सेक्स मशीन II" में मिल सकते हैं, लेकिन आइए संक्षेप में समझते हैं।

प्रोटोकॉल #1: दीर्घकालिक और सतत

किण्वित कॉड लिवर ऑयल + विटामिन युक्त बटर फैट—सुबह उठने पर और सोने से पहले 2 कैप्सूल लें।

विटामिन डी3—सुबह उठने पर और सोने से पहले 3,000-5,000 आईयू (प्रति दिन 6,000-10,000 आईयू), जब तक कि आपके रक्त में इसका स्तर 55 एनजी/एमएल तक न पहुंच जाए।

सुबह उठने के बाद और सोने से ठीक पहले, 10 मिनट के लिए बर्फ के पानी से स्नान करें और/या ठंडे पानी से नहाएं।

ब्राजील नट्स—सुबह उठने पर 3 नट्स, सोने से पहले 3 नट्स (महत्वपूर्ण फुटनोट देखें)।15

प्रोटोकॉल #2: अल्पकालिक और मनोरंजक “नाइट्रो बूस्ट”

सेक्स से 20-24 घंटे पहले

बेहतरीन सेक्स का आनंद लेने से एक रात पहले, सोने से तीन घंटे के भीतर कम से कम 800 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल (उदाहरण: चार या अधिक बड़े साबुत अंडे या अंडे की जर्दी) का सेवन करें। इस अध्याय की वूल्वरिन वाली शुरुआत का कुछ श्रेय पिछली रात खाए गए दो ¾ पाउंड रिब-आई स्टेक को जाता है, लेकिन उबले अंडे पचाने में ज़्यादा आसान होते हैं। सोने से पहले क्यों? टेस्टोस्टेरोन कोलेस्ट्रॉल से बनता है, जो मुख्य रूप से रात में सोते समय (आधी रात से सुबह 4:00-6:00 बजे के बीच) उत्पन्न होता है।

सेक्स से चार घंटे पहले

4 ब्राज़ील नट्स

20 कच्चे बादाम

ऊपर बताए गए किण्वित कॉड/मक्खन मिश्रण के 2 कैप्सूल

सेक्स-हार्मोन बाइंडिंग ग्लोबुलिन (एसएचबीजी) पार्टी का मजा किरकिरा करने वाला है।

SHBG टेस्टोस्टेरोन 16 से बंध जाता है और इसे हमारे उद्देश्यों के लिए निष्क्रिय कर देता है, इसलिए रक्त परीक्षण में "कुल टेस्टोस्टेरोन" का स्तर भ्रामक हो सकता है। उदाहरण के लिए, कुछ शाकाहारियों में मांसाहारी और शाकाहारी दोनों की तुलना में टेस्टोस्टेरोन का स्तर अधिक पाया गया है, लेकिन SHBG का उच्च स्तर इस लाभ को समाप्त कर देता है। अन्य अध्ययनों में, कोलेस्ट्रॉल के सेवन और SHBG के बीच विपरीत संबंध पाया गया है। दूसरे शब्दों में, आप जितना अधिक कोलेस्ट्रॉल खाएंगे, आपके शरीर में SHBG का स्तर उतना ही कम होगा।

कैरुथर्स की पुस्तक "वयस्क पुरुषों में एंड्रोजन की कमी: कारण, निदान और उपचार" से लिया गया:

कम कोलेस्ट्रॉल वाले सख्त आहार से कुल और मुक्त टेस्टोस्टेरोन का स्तर 14% तक कम हो जाता है। शाकाहारी आहार, विशेषकर यदि उसमें प्रोटीन कम हो, तो एसएचबीजी (SHBG) बढ़ सकता है, जिससे मुक्त टेस्टोस्टेरोन (FT) और भी कम हो जाता है। हालांकि, कम वसा, उच्च फाइबर और शाकाहारी आहार लेने वाले पुरुषों में कुल टेस्टोस्टेरोन और मुक्त टेस्टोस्टेरोन (FT) दोनों में 18% की कमी देखी जाती है, जो सामान्य आहार पर लौटने पर उलट जाती है। इसके विपरीत, उच्च प्रोटीन, कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार, जैसे कि वजन घटाने के लिए प्रचलित एटकिंस डाइट, कुल टेस्टोस्टेरोन को बढ़ाकर और एसएचबीजी को घटाकर आंशिक रूप से वजन कम करने में सहायक हो सकते हैं।

SHBG कोई बुरी चीज़ नहीं है, और हम इसे खत्म नहीं करना चाहते, लेकिन SHBG की थोड़ी कम मात्रा से फ्री टेस्टोस्टेरोन की मात्रा थोड़ी बढ़ जाती है। यह भी कोई बुरी बात नहीं है। बल्कि इससे जीवन और भी दिलचस्प हो जाता है। प्रोटोकॉल 2 में कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने का यही कारण है।

यह कितना कारगर हो सकता है?

मेरे पहले प्रयोग (प्रोटोकॉल 1) से प्राप्त सेक्स हार्मोन के परिणामों का एक नमूना यहाँ दिया गया है, जिसमें ब्राजील नट्स को शामिल नहीं किया गया है, जिन्हें बाद में जोड़ा गया था:

3 अप्रैल 2009 (पहले) से 20 अगस्त 2009 (बाद में) तक

कुल टेस्टोस्टेरोन: 244.8 से 653.3 (सामान्य: 170-780; ब्राजील नट्स के सेवन से यह बाद में बढ़कर 835 हो गया, जो मेरे मूल मान से तीन गुना से भी अधिक था)

मुक्त टेस्टोस्टेरोन: 56 से 118 (सामान्य: 47-244)

मुक्त टेस्टोस्टेरोन का प्रतिशत: 2.3% से 1.8%

बायोअवेलेबल टेस्टोस्टेरोन: 150 से 294 (सामान्य: 128-430)

एल्ब्यूमिन: 5 से 4.6 (सामान्य: 3.5–4.8)

डीएचईए-एस: 170.5 से 201.8

एफएसएच: 6 से 8.5 (सामान्य: 1.27–19.26)

एस्ट्रैडियोल: 39 से <20 (पुरुषों में सामान्य: <47)

क्या आप इसे आजमाने के लिए उत्सुक हैं?

यह अध्याय शुरुआत के लिए काफी है, लेकिन असली जादू तो बारीकियों को समझने में ही आता है। अगर आप टेस्टोस्टेरोन और सेक्स ड्राइव को चरम सीमा तक ले जाना चाहते हैं, तो परिशिष्ट में दिए गए "सेक्स मशीन II: विवरण और खतरे" को अवश्य पढ़ें।

उपकरण और तरकीबें

स्पेक्ट्रासेल लेबोरेटरीज (www.fourhourbody.com/spectra) स्पेक्ट्रासेल एक सूक्ष्म पोषक तत्व परीक्षण प्रयोगशाला है, जिसका कथित तौर पर लांस आर्मस्ट्रांग ने इस्तेमाल किया था। मैंने स्पेक्ट्रासेल के माध्यम से अपनी सेलेनियम की कमी का पता लगाया और इसे ठीक करने के लिए ब्राजील नट्स सहित कई अन्य चीजों का सेवन किया। स्थानीय स्पेक्ट्रासेल चिकित्सकों को खोजने के लिए, www.fourhourbody.com/spectra पर जाएं। इस विषय पर अधिक जानकारी "सेक्स मशीन II" में मिलेगी।

ब्लू आइस™ बटर ऑयल/किण्वित कॉड लिवर ऑयल मिश्रण (www.fourhourbody.com/butterblend) यह कॉड/बटर का वह मिश्रण है जिसका मैंने उपयोग किया। ब्लू आइस™ एक छोटे निर्माता द्वारा निर्मित है और इसका उत्पादन सीमित है।

कार्लसन सुपर 1000 मिलीग्राम कॉड लिवर ऑयल (www.fourhourworkweek.com/cod) उपरोक्त उत्पाद के उपलब्ध न होने पर एक अच्छा विकल्प है, लेकिन इसे नीचे दिए गए उत्पाद के साथ ही सेवन करें।

विटामिन से भरपूर मक्खन: केरीगोल्ड आयरिश मक्खन (www.kerrygold.com/usa/locator.php) यह वेबसाइट आपको स्थानीय स्टोर ढूंढने में मदद करती है जहाँ आप केरीगोल्ड आयरिश मक्खन खरीद सकते हैं। यदि आप ऑनलाइन ऑर्डर करना चाहते हैं, तो www.foodireland.com पर जाएं और स्क्रीन के ऊपरी भाग में "डेली काउंटर" पर क्लिक करें।

ZRT एट-होम विटामिन डी टेस्ट किट (www.fourhourbody.com/testd) यदि आप अपना अधिकांश समय घर के अंदर बिताते हैं, तो संभावना है कि आपके शरीर में विटामिन डी की कमी हो। आपको कितनी मात्रा में विटामिन डी की आवश्यकता है, इसका अनुमान न लगाएं, क्योंकि अधिक मात्रा लेने से दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

स्पेक्ट्रासेल एक अधिक विश्वसनीय रक्त-आधारित परीक्षण है, लेकिन ZRT की लार-आधारित किट से आप अपने विटामिन डी के स्तर का कम लागत में अनुमान लगा सकते हैं। एक बार जब आप अपना प्रारंभिक स्तर निर्धारित कर लेते हैं, तो आप धूप, सप्लीमेंट और यूवी-बी लैंप का उपयोग करके स्तर बढ़ा सकते हैं, जिसके आठ सप्ताह बाद आप परिवर्तनों को ट्रैक करने के लिए एक "बाद का" परीक्षण कर सकते हैं।

विटामिन डी3

नाउ लिक्विड विटामिन डी3, 2 द्रव औंस (www.fourhourbody.com/vitamin-d) यूवी-बी/एफ लैंप

स्पर्टी अल्ट्रावायलेट सिस्टम्स (www.sperti.com)
केबीडी डी/यूवी-एफ फ्लोरोसेंट लैंप को 2010 में उन व्यक्तियों के लिए विकसित किया गया था जो सीधे धूप के संपर्क या मौखिक विटामिन डी सप्लीमेंट को सहन नहीं कर सकते हैं।

आइए, निकारागुआ में उन 21 दिनों के बाद मेरे रक्त और कोलेस्ट्रॉल पर हुए असर पर गौर करें। इन 21 दिनों में मैंने अपनी कैलोरी का कम से कम 30% गोमांस की चर्बी, 200-300 ग्राम प्रोटीन और प्रतिदिन 40-70 बादाम खाए। मुझे सबसे बुरे की आशंका थी। यहाँ दो आम समस्याओं पर वास्तविक प्रभाव दिखाया गया है: कोलेस्ट्रॉल का स्तर और गुर्दे की कार्यप्रणाली।

पहले (20 अगस्त, 2009) बनाम बाद में (25 सितंबर, 2009)

कोलेस्ट्रॉल

कुल कोलेस्ट्रॉल: 200 (सीमा रेखा से बाहर) बनाम 190

एचडीएल: 57 बनाम 57

एलडीएल: 133 (सीमा से बाहर) बनाम 108

वीएलडीएल: 10 बनाम 25

कोलेस्ट्रॉल/एचडीएल अनुपात: 3.5 बनाम 3.3

ट्राइग्लिसराइड्स: 48 बनाम 124 (सामान्य: <150)

गुर्दे की कार्यप्रणाली

बुन: 17 बनाम 18 (सामान्य: 7-25)

क्रिएटिनिन: 1.0 बनाम 1.1 (सामान्य: 0.7–1.2)

BUN/क्रिएटिनिन अनुपात: 16.4–17 (सामान्य: 10–20)

मैं भी हैरान रह गया।

मैंने कोलेस्ट्रॉल कम करने (या एचडीएल बढ़ाने) वाली कोई दवा या सप्लीमेंट नहीं लिया, और 21 दिनों तक लगातार लाल मांस खाने से वास्तव में मेरा कोलेस्ट्रॉल/एचडीएल अनुपात बेहतर हो गया, जिसे अधिकांश डॉक्टर हृदय स्वास्थ्य का सूचक मानते हैं। मैंने कुल कोलेस्ट्रॉल और एलडीएल ("खराब") कोलेस्ट्रॉल दोनों को भी कम किया। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, मैं ट्राइग्लिसराइड्स के लिए "कम जोखिम" श्रेणी में आ गया, लेकिन इसमें थोड़ी वृद्धि हुई। मुझे तीन कारणों से इस वृद्धि की उम्मीद थी:

1. ट्राइग्लिसराइड्स आहार में मौजूद वसा का परिवहन करते हैं, और मैं भारी मात्रा में वसा का सेवन कर रहा था।

2. वसा घटाने से ट्राइग्लिसराइड्स का स्तर अस्थायी रूप से बढ़ सकता है (जैसा कि मेरे पिताजी के साथ हुआ था, जिन्होंने 70+ पाउंड वसा कम की थी), और मैंने पिछले 21 दिनों में काफी मात्रा में शरीर की वसा कम की थी।

3. रक्त परीक्षण से एक दिन पहले सुबह मैंने 14 औंस बिना गूदे वाला संतरे का रस पिया था—कम से कम एक साल में ऐसा मैंने पहली बार किया था—ताकि मैं अपने रक्त शर्करा के स्तर की प्रतिक्रिया का आकलन कर सकूं। फलों में पाया जाने वाला फ्रक्टोज, ट्राइग्लिसराइड्स और एलडीएल दोनों को तेजी से बढ़ाने के लिए जाना जाता है।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

ऐसा प्रतीत होता है कि 800 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल को विभाजित करना पहले के "नाइट्रो बूस्ट" प्रोटोकॉल 2 के लिए भी कारगर है।
यदि आप अपने स्थानीय स्रोतों को जानते हैं और साल्मोनेला और कच्चे दूध से संबंधित समस्याओं से बच सकते हैं, तो मैंने पाया है कि निम्नलिखित शेक को हैंड ब्लेंडर में मिलाकर शाम 4:00 बजे और सोने से पहले पीने से अविश्वसनीय प्रभाव मिलते हैं। इसने मुझे "एफर्टलेस सुपरह्यूमन" में वर्णित 100+ पाउंड की ताकत बढ़ाने में भी मदद की।
12 औंस कच्चा दूध
4 बड़े चम्मच कच्चा बादाम का मक्खन
2 कच्चे अंडे की जर्दी
3 बड़े चम्मच चिया सीड्स
1 छोटा चम्मच वेनिला एसेंस
½ छोटा चम्मच दालचीनी

इसे प्रोटीन शेक के बजाय "फैट शेक" कहना ज़्यादा सही होगा, लेकिन फिर भी इसे पीते हुए मेरा वज़न कम हुआ। कैसे? वज़न कम होने का राज़ यह था कि मैंने धीमी गति से कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार लिया और शेक सिर्फ़ वर्कआउट वाले दिनों में, हफ़्ते में तीन बार से ज़्यादा नहीं, पिया। अगर आपने कभी सोचा है कि एनाबॉलिक शेक का असर कैसा होता है, तो एक हफ़्ते तक ये शेक पीने से आपको इसका अच्छा अंदाज़ा हो जाएगा।
यहां पोषण संबंधी जानकारी दी गई है, जिसमें यूएसआरडीए (अनुशंसित दैनिक भत्ता) के सभी प्रतिशत शामिल हैं:

कुल कैलोरी = 966
वसा से प्राप्त कैलोरी = 627
वसा ग्राम = 73 ग्राम (113%)
संतृप्त वसा ग्राम = 15 ग्राम (76%)
कोलेस्ट्रॉल = 456 ग्राम (152%)
प्रोटीन = 34 ग्राम (69%)
कार्बोहाइड्रेट की मात्रा = 55 ग्राम (18%) आहार फाइबर = 20 ग्राम (81%)
शर्करा = 19 ग्राम
कैल्शियम = 93%

[redacted] [redacted] = 15 ([redacted] 250 [redacted] [redacted])

[redacted] [redacted] [redacted] [

अध्याय नोट्स का अंत

11. मूल लेख www.fourhourbody.com/enter-dragon पर देखें। बाद में मेरी मसाज थेरेपिस्ट ने मुझसे पूछा: "क्या आप कांटेदार तारों पर रेंगकर आए हैं?"

12. इसे “बाह्य” टेस्टोस्टेरोन (शरीर के बाहर निर्मित) कहा जाता है, जबकि “आंतरिक” टेस्टोस्टेरोन (शरीर के अंदर निर्मित) इससे भिन्न होता है। अंतर को याद रखने के लिए “बाह्य” शब्द का प्रयोग करें।

13. एचसीजी हाइपोथैलेमस में जीएनआरएच को भी बाधित कर सकता है। यह एक गंभीर दवा है और इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए।

14. हालांकि एफएसएच जैसे अन्य हार्मोन भी बढ़ी हुई यौन इच्छा से संबंधित होते हैं, लेकिन एलएच में सबसे अधिक स्पष्ट उछाल देखा जाता है।

15. यह व्यक्तिगत मामला है, और मैं तब तक ऐसा करने की सलाह नहीं देता जब तक कि आपमें सेलेनियम की कमी न हो। संसाधनों में स्पेक्ट्रासेल देखें, साथ ही "सेक्स मशीन II" में दी गई व्याख्या भी देखें।

16. एल्ब्यूमिन भी कुछ हद तक यही कार्य करता है।

सुखद अंत और शुक्राणुओं की संख्या दोगुनी होना

देवताओं द्वारा निर्मित वे दो नलिकाएँ, जिनमें मनुष्य की शक्ति निहित है, तेरे अंडकोषों में... मैं उन्हें एक गदा से तोड़ देता हूँ।
— अथर्ववेद, हिंदू धर्म का पवित्र ग्रंथ

"इस कमरे में मौजूद हर व्यक्ति अपने दादा की तुलना में आधा ही है।"

फ्लोरिडा विश्वविद्यालय के शोधकर्ता डॉ. लुई गुइलेट ने बिना किसी भूमिका के कांग्रेस समिति के समक्ष अपना विचार प्रस्तुत किया। देशभर में हॉवर्ड ह्यूजेस मेडिकल इंस्टीट्यूट के मात्र 20 प्रोफेसरों में से एक गुइलेट की बात कोई रूपक नहीं थी। उनके पास इसे साबित करने के लिए आंकड़े मौजूद थे।

संयुक्त राज्य अमेरिका और 20 अन्य औद्योगिक देशों में स्वस्थ पुरुषों के शुक्राणुओं की संख्या 1942 से लगभग 1% प्रति वर्ष की दर से घट रही है।

1940 के दशक में उत्तरी यूरोप में शुक्राणुओं की औसत संख्या प्रति मिलीलीटर स्खलन में 1 करोड़ शुक्राणुओं से अधिक थी। 2008 में स्थिति क्या थी? “20 वर्ष के अधिकांश यूरोपीय पुरुषों में शुक्राणुओं की संख्या अब इतनी कम हो गई है कि हम प्रति मिलीलीटर 4 करोड़ शुक्राणुओं के महत्वपूर्ण मोड़ के करीब पहुंच सकते हैं… हमें भविष्य में अधिक बांझ दंपतियों और कम प्रजनन दर की संभावना का सामना करना पड़ेगा।” डेनमार्क में, 40% से अधिक पुरुषों में शुक्राणुओं की संख्या 4 करोड़ शुक्राणुओं की सीमा से नीचे गिर गई है और वे “अल्पप्रजनन क्षमता” की श्रेणी में आ गए हैं।

यह शोध हमेशा की तरह विवादास्पद है।

कुछ अध्ययन इस प्रवृत्ति की पुष्टि करते हैं, जबकि अन्य अध्ययन निष्कर्षों का खंडन करते हैं, और अंततः हम सभी पहले से कहीं अधिक भ्रमित हो जाते हैं।

झगड़ों से बचने के लिए, मैंने 18 महीनों तक अपने शुक्राणुओं की संख्या और गुणवत्ता पर नज़र रखी और रुझानों को प्रत्यक्ष रूप से देखा। स्वार्थी डार्विनवादी दृष्टिकोण से, मुझे कोपेनहेगन में हेनरिक के अंडकोषों से कोई लेना-देना नहीं था। मुझे सिर्फ अपने अंडकोषों की चिंता थी।

यह सब 2008 में एक स्पर्म बैंक की यात्रा से शुरू हुआ (इस अध्याय में साइडबार देखें), जब मेरा किसी भी चीज को ट्रेंड करने का कोई इरादा नहीं था।

मैंने कई बार मौत को करीब से देखा था, अपने एक तीस साल के दोस्त को अंडकोष का कैंसर होते हुए देखा था, और इसलिए मैंने सोचा कि जब मेरे शुक्राणु सबसे स्वस्थ हों, तभी उन्हें फ्रीज करवाना अच्छा रहेगा। बढ़िया शराब की तरह, उम्र के साथ शुक्राणुओं की संख्या नहीं बढ़ती। आखिर, अगर मेरी शादी हो जाए और फिर कोई दुर्घटना हो जाए या कीमोथेरेपी की ज़रूरत पड़ जाए तो? मैं एक तरह की सुरक्षा चाहता था।

शुक्राणुओं की सही संख्या जानना मुझे कभी ज़रूरी नहीं लगा। मेरे रक्त परीक्षण के नतीजे एकदम सही थे। मैं 31 साल का तंदुरुस्त था। मेरा खान-पान एकदम शुद्ध था, और मैं जिम में नए-नए रिकॉर्ड बना रहा था। भला मैं इसके बारे में क्यों सोचता? ज़ाहिर सी बात है कि मुझे इसकी ज़रूरत नहीं थी।

अप्रिय आश्चर्य

फिर आया चौंकाने वाला खुलासा: मेरे सेशन के ठीक बाद दोपहर में आए लैब के नतीजों में मेरे शुक्राणुओं की संख्या सामान्य सीमा के निचले स्तर पर, यानी खतरे की सीमा पर बताई गई। मुझे यकीन नहीं हुआ। लैब की गलती मानकर मैंने तीन हफ्ते बाद दोबारा टेस्ट करवाया और नतीजा और भी कम आया। अगले 12 महीनों में मैंने जितने भी टेस्ट करवाए, नतीजे उतने ही कम आते गए।

हे भगवान! मैं तो बहुत डर गया था।

लेकिन इसके संभावित कारण क्या थे?

क्या यह शैम्पू से लेकर डिओडोरेंट तक हर चीज़ में मौजूद थैलेट था? घरेलू इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से लेकर प्लास्टिक की बोतलों तक हर चीज़ में मौजूद बिस्फेनॉल ए? या फिर अंडरवियर? इस पर कोई सहमति नहीं थी। यह लाखों संदिग्धों में से एक हो सकता था, या फिर ये सभी हो सकते थे।

कारण चाहे जो भी हो, असली सवाल यह था: क्या मैं इसे पलटने के लिए कुछ कर सकता था?

सबसे पहले, मैंने इंजेक्शन (IV DMPS, आदि) और आहार में बदलाव का उपयोग करके अपने शरीर से पर्यावरणीय प्रदूषकों को हटाने का प्रयास किया, और रक्त परीक्षण में परिवर्तन लगभग न के बराबर थे।

इसके अलावा मेरे द्वारा और क्या किया जा सकता है?

प्लास्टिक से परहेज करने और जैविक उत्पादों का उपयोग करने के अलावा, निराशाजनक जवाब यही था: कुछ खास नहीं। मैंने अमेरिका के कुछ सबसे अनुभवी और नवोन्मेषी मूत्र रोग विशेषज्ञों से बात की, जिनमें डॉ. डडली डैनॉफ भी शामिल थे, जो सीडर्स-सिनाई मेडिकल सेंटर में टॉवर यूरोलॉजी मेडिकल ग्रुप के संस्थापक हैं और यूसीएलए मेडिकल स्कूल में 25 वर्षों तक क्लिनिकल फैकल्टी सदस्य के रूप में कार्यरत रहे। उनकी सबसे चौंकाने वाली टिप्पणी निराशाजनक थी: "पुरुष प्रजनन क्षमता एक अपेक्षाकृत 'निष्फल' क्षेत्र है। इसमें कुछ खास नहीं किया जा सकता।"

फिर आया 31 अगस्त 2009।

प्रसिद्ध स्ट्रेंथ कोच चार्ल्स पोलिक्विन के साथ एक असंबंधित साक्षात्कार की तैयारी में, मैंने फिटनेस व्यवसाय में अपने एक मित्र से उनके मनपसंद प्रश्नों की सूची मांगी थी। उनके ईमेल में एक टिप्पणी इस प्रकार थी:

वह विकिरण के कारण सेल फोन का उपयोग नहीं करेगा, उनका कहना है कि एथलीटों में कम टेस्टोस्टेरोन स्तर और जेब में सेल फोन रखने के बीच एक उच्च स्तर का सहसंबंध पाया गया है।

इस संदर्भ में "T" का तात्पर्य टेस्टोस्टेरोन से है।

चार्ल्स के साथ साक्षात्कार प्रदर्शन से संबंधित हर पहलू पर एक रोचक चर्चा थी, जिसमें अंतःस्रावी तंत्र से लेकर अंतःशिरा विटामिन सी उपचार और आनुवंशिकी परीक्षण तक के विषय शामिल थे। बीच में, जब हम विषय बदल रहे थे,

मैंने चार्ल्स से पूछा कि क्या उन्होंने मोबाइल फोन के उपयोग और कम टेस्टोस्टेरोन स्तर के बीच कोई संबंध देखा है।

“यह सिर्फ मेरा अनुभव नहीं है। अध्ययनों पर एक नजर डालिए।”

तो मैंने वैसा ही किया।

आश्चर्यजनक रूप से, मेडलाइन पर एक के बाद एक लेख को देखते हुए, ऐसे कई अध्ययन मिले जिनमें चूहों में 900 मेगाहर्ट्ज़ (MHz) रेडियो फ्रीक्वेंसी (RF) इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक फील्ड (EMF) के मध्यम स्तर के संपर्क (प्रति दिन 30 मिनट, सप्ताह में पांच दिन, चार सप्ताह तक) के बाद भी सीरम टेस्टोस्टेरोन में महत्वपूर्ण कमी देखी गई, जो कि अधिकांश GSM सेल फोन उत्पन्न करते हैं।

फिर, ज्ञानोदय हुआ।

ऐसे ही एक अध्ययन के बगल में "संबंधित लेख" वाले पैनल में, मैंने शुक्राणुओं पर सेलफोन विकिरण के प्रभावों पर केंद्रित शोध देखा।

एक क्लिक ने पैंडोरा का बॉक्स खोल दिया, लेकिन आइए पहले बुनियादी बातों को समझ लें, इससे पहले कि हम देखें कि मुझे क्या मिला। शुक्राणु का मूल्यांकन करते समय एक डॉक्टर मुख्य रूप से तीन चीजों को देखता है:

1. गिनती: हमारे पास कुल कितने तैराक हैं?

2. आकारिकी: कितने तैराकों का आकार टैडपोल जैसा है?

3. गतिशीलता: इनमें से कितने वास्तव में आगे की ओर तैर सकते हैं, सही दिशा कौन सी है?

अगर शुक्राणु विकृत हैं या गति नहीं कर सकते, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके पास कितने शुक्राणु हैं। अगर आपके पास अच्छे शुक्राणु हैं लेकिन जीवन के उस खतरनाक सफर में जीवित रहने के लिए पर्याप्त नहीं हैं, तो भी आपकी हालत उतनी ही खराब है।

मैंने जितने भी अध्ययन देखे, जिनमें से अधिकतर यूरोप में किए गए थे, उनमें से 70% से अधिक का निष्कर्ष एक ही था:17 मोबाइल फोन विकिरण शुक्राणुओं के कार्य को बाधित करता है। इसके कारणों की व्याख्या अलग-अलग थी, लेकिन परिणाम कभी भी सकारात्मक नहीं थे।

यहां 2008 और 2009 की दो संक्षिप्त झलकियां दी गई हैं:

बांझपन के मूल्यांकन से गुजर रहे 361 पुरुषों को उनके सक्रिय सेल फोन उपयोग के आधार पर चार समूहों में विभाजित किया गया: समूह A: उपयोग नहीं; समूह B: <2 घंटे/दिन; समूह C: 2-4 घंटे/दिन; और समूह D: >4 घंटे/दिन…। उपरोक्त चार शुक्राणु मापदंडों [औसत शुक्राणु संख्या, गतिशीलता, व्यवहार्यता और सामान्य आकारिकी] के प्रयोगशाला मान सेल फोन के दैनिक उपयोग की अवधि बढ़ने के साथ-साथ सभी चार सेल फोन उपयोगकर्ता समूहों में कम हो गए।

• • •

दस से बारह सप्ताह के नर एल्बिनो विस्टार चूहों को सक्रिय जीएसएम (0.9/1.8 GHz) मोबाइल फोन से निकलने वाले आरएफ-ईएमआर [रेडियो फ्रीक्वेंसी इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन] के संपर्क में प्रतिदिन एक घंटे के लिए 28 दिनों तक लगातार रखा गया। नियंत्रण समूह के चूहों को इसी अवधि के लिए बिना बैटरी वाले मोबाइल फोन के संपर्क में रखा गया। आरएफ-ईएमआर के संपर्क में आए चूहों में गतिशील शुक्राणुओं का प्रतिशत काफी कम पाया गया। निष्कर्ष: इस अध्ययन के परिणामों के आधार पर, हम अनुमान लगाते हैं कि मोबाइल फोन से निकलने वाला आरएफ-ईएमआर वीर्य की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है और नर प्रजनन क्षमता को कम कर सकता है।

चूहों के अंडकोषों को 28 दिनों तक प्रतिदिन एक घंटे के लिए हवा में रखा गया था?!

मैं कैलिफोर्निया में रहता हूँ, वहाँ की 30% आबादी संचार के लिए पूरी तरह से मोबाइल फोन पर निर्भर है। पिछले 10 वर्षों से मैं औसतन कम से कम 12 घंटे प्रतिदिन अपने मोबाइल फोन को अपनी जेब में रखता आया हूँ।

अब और नहीं।

इसे कहीं और रखने से मुझे कोई नुकसान नहीं हुआ, और सबूत इतने पुख्ता थे कि मुकदमा चलाना उचित था।

ग्यारह सप्ताह बाद, मुझे अपने पहले चरण के परिणाम प्राप्त हुए।

सुखद अंत

ग्यारह सप्ताह तक, मैंने एक नया नियम अपनाया: मेरे फोन को अब मेरे अंडकोष के साथ छूने की अनुमति नहीं थी।

इसका नया ठिकाना जॉगिंग के लिए डिज़ाइन किया गया एक काला InCase iPod आर्मबैंड था। मैं इसे अपनी ऊपरी बांह या पिंडली के बाहरी हिस्से पर बांध सकता था, या अगर मुझे ऐसी जगह जाना होता जहाँ जॉगिंग का फैशन चलन में न हो, तो मैं इसे जेब में रखने से पहले फोन बंद कर सकता था। बाद वाले मामले में, या बिना आर्मबैंड के छोटे-मोटे काम निपटाने के दौरान, हर 30 मिनट में मैसेज चेक करने से कोई परेशानी नहीं हुई। बैकपैक या बैग की सामने वाली जेब में भी यह ठीक रहता है।

मैंने एक खास वजह से 11 सप्ताह बाद दोबारा जांच करवाई: मनुष्यों में शुक्राणु उत्पादन (शुक्राणुजनन) में लगभग 64 दिन लगते हैं। मैं कम से कम इतना समय इंतजार करना चाहता था और इसलिए मैंने दो सप्ताह का अतिरिक्त समय भी जोड़ दिया।

मैं 19 नवंबर, 2009 को अपने स्पर्म जमा कराने और परीक्षण करवाने के लिए स्पर्म बैंक वापस गया, मैं बेहद घबराया हुआ था।

चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं थी। मैंने प्रति स्खलन गतिशील शुक्राणुओं की संख्या लगभग तीन गुना बढ़ा ली थी। ये आंकड़े लगभग अविश्वसनीय थे:

वीर्य की मात्रा: 44% की वृद्धि

प्रति मिलीलीटर गतिशील शुक्राणुओं की संख्या में 100% की वृद्धि

प्रति स्खलन गतिशील शुक्राणुओं में 185% की वृद्धि

लैब टेस्ट के फैक्स को देखते हुए मैंने अपनी जिंदगी की सबसे लंबी सांस छोड़ी। स्थिति उलट गई थी।

क्या मैं इन बढ़ोतरी का श्रेय सिर्फ मोबाइल फोन हटाने को दे सकता हूँ? यह इतना आसान नहीं है। मैंने सर्दी-जुकाम का इलाज और सेलेनियम सप्लीमेंट (ब्राजील नट्स) लेना भी शुरू किया, दोनों का योगदान हो सकता है, हालांकि सेलेनियम की संभावना सेलेनियम की तुलना में अधिक है। क्या मुझे अकादमिक शुद्धता की परवाह है? नहीं। मेरा मकसद कारकों को अलग करने के बजाय शुक्राणुओं की संख्या बढ़ाना था। दो अन्य कारकों के बावजूद भी, प्रयोग दिशात्मक रूप से मान्य है।

क्या आपको वैज्ञानिक सहमति की प्रतीक्षा करनी चाहिए? मुझे ऐसा नहीं लगता। यह एक ऐसा मामला है जहाँ वर्तमान शोध पर्याप्त रूप से पुख्ता है और असुविधा इतनी कम है कि डॉक्टर के आदेश की प्रतीक्षा करना उचित नहीं है।

इससे आपको कोई नुकसान नहीं होगा, और हो सकता है कि इससे आपकी तैराकी टीम को बेंच से उठकर खेल में वापस आने का मौका मिल जाए।

अगर आप भविष्य में बच्चे पैदा करना चाहते हैं, तो समझ लीजिए कि आपको चेतावनी दी जा रही है।

मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं स्पर्म बैंक जाऊंगी।

शायद यह इनफिनियन रेसवे पर 90 मील प्रति घंटे की रफ्तार से मोटरसाइकिल पलटने का मामला था।

शायद जियू-जित्सु के अभ्यास के दौरान मेरी एड़ी की नस फट गई थी, और फिर मुझे सिर के बल पटक दिया गया था।

शायद बेलीज में 120 फीट पानी के नीचे मेरे स्कूबा मास्क में खून भर जाना?

शायद इसी से काम बन गया होगा।

या शायद तीस साल की उम्र पार कर लेना और कुछ दोस्तों का इस दुनिया से चले जाना ही इसका कारण था। आत्महत्या, 9/11, दुर्घटनाएँ—अच्छे लोगों के साथ भी बुरी घटनाएँ घटित हो जाती हैं।

तब मुझे एहसास हुआ: मरना वास्तव में इतना मुश्किल नहीं है। और तभी मैंने अपने आनुवंशिक पदार्थ को सुरक्षित रखने के बारे में सोचना शुरू किया।

हां, मेरे प्यारे बच्चों।

इस सेक्शन में, मैं इस प्रक्रिया, मैंने इसे कैसे किया, और इस अनिश्चित दुनिया में यह सस्ता बीमा क्यों है, इस बारे में बात करूँगा। मनोरंजन के लिए मैं कुछ रोचक बातें (सेक्सी टाइम!) भी शामिल करूँगा।

शोध करने पर पता चला कि इसके फायदे नुकसानों से कहीं अधिक हैं:

1. पुरुष लगातार बांझपन का शिकार हो रहे हैं। फाइटोएस्ट्रोजेन से भरपूर सोया चिप्स खाएं, या फिर प्रिजर्वेटिव युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें। अंडकोष के लिए हानिकारक भोजन और विषाक्त पदार्थों से बचना मुश्किल है। नैदानिक विश्लेषण करने वाले एंडोक्रिनोलॉजिस्ट से बात करें और अपने शुक्राणुओं की संख्या भी मापें। संभवतः यह आपके पिता से कम होगी। 'चिल्ड्रन ऑफ मेन' (पुरुषों के लिए) की वास्तविक दुनिया की कहानी यहाँ पूरी तरह से लागू होती है।

2. कई चिकित्सीय स्थितियां और प्रक्रियाएं (उदाहरण के लिए, कैंसर का इलाज) पुरुषों को बांझ बना सकती हैं।

3. जो लोग "जानते हैं" कि उन्हें बच्चे नहीं चाहिए, वे अक्सर अपना मन बदल लेते हैं। नसबंदी को उलटने की प्रक्रियाओं की संख्या ही देख लीजिए। और जी हां, ये प्रक्रियाएं कारगर नहीं होतीं। इनकी विफलता दर बहुत अधिक है।

4. सबसे बढ़कर, इसे क्यों न किया जाए? यदि आप इसे वहन कर सकते हैं, तो मन की शांति के लिए यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण निर्णय है। इसे करने का संभावित नुकसान (लागत) वसूल किया जा सकता है; इसे न करने का संभावित नुकसान अपरिवर्तनीय है।

क्या आपको लगता है कि किसी को गर्भवती करना आसान है? कभी-कभी। आंकड़ों को देखने के बाद, ज्यादातर मामलों में यह आश्चर्यजनक रूप से अनिश्चित लगता है।

साफ़-साफ़ कहूँ तो, मुझे गोद लेना एक बहुत अच्छी बात लगती है। मैं बस यही चाहती हूँ कि मेरे बच्चे बिल्कुल मेरे जैसे दिखें, और मुझे इन दोनों बातों को सुनिश्चित करने में कोई बुराई नहीं दिखती। मैं चाहती हूँ कि एक दिन मैं मामा फेरिस से ग्रैंडमा फेरिस बनूँ, चाहे इससे पहले मेरी जान ही क्यों न चली जाए। आप मुझे पुराने ख्यालों वाली कह सकते हैं।

क्या यह अहंकार से प्रेरित है? कुछ हद तक, बिल्कुल है। लेकिन घर का मालिक होना, अच्छी गाड़ी रखना, शरीर को गर्म रखने वाले कपड़ों के अलावा अन्य कपड़े पहनना, और जीवन जीने की बुनियादी ज़रूरतों से परे कुछ भी करना भी अहंकार से प्रेरित है। मनुष्य अहंकार से प्रेरित होते हैं। मैं मनुष्य हूँ, इसलिए मैं अहंकार से प्रेरित हूँ।

1. शुक्राणु भंडारण सुविधा का पता लगाएं।

अपने राज्य या शहर के नाम के साथ "शुक्राणु भंडारण," "शुक्राणु बैंक," या "शुक्राणु दाता" जैसे शब्दों को गूगल पर खोजें।

2. प्रारंभिक अपॉइंटमेंट लें और संक्रामक रोगों के लिए परीक्षण करवाएं।

अधिकांश प्रतिष्ठित स्थान भंडारण से पहले सामान्य यौन संचारित रोगों (एसटीडी) की जांच अनिवार्य करते हैं। मेरी जांच निम्नलिखित के लिए की गई थी:

एचआईवी 1 और 2

HTLV I और II

आरपीआर (सिफलिस के लिए, अल कैपोन का विदाई गीत)

एचसीवी (हेपेटाइटिस सी के लिए)

एचबीएसएजी और एचबीसीएबी (हेपेटाइटिस बी के लिए)

प्रारंभिक परामर्श का शुल्क: $100–150

एसटीडी लैब पैनल की लागत: $150–200

यह एक रोमांटिक पहली डेट थी। और हाँ, मैं इसमें पूरी तरह सफल रही।

3. अपनी कलाई को गर्म करें और काम में जुट जाएं। प्रत्येक बच्चे के लिए छह सत्र।

क्या आपको लगता है कि ये "एक शॉट, एक किलर" वाली बात है? ज़रा फिर से सोचिए। आप पीटर नॉर्थ नहीं हैं, और अगर होते भी, तो फ्रीजिंग प्रक्रिया से आपके शुक्राणुओं की संख्या 50% से अधिक नष्ट हो जाती है।

आप जितने बच्चे चाहते हैं, उतने बच्चों के लिए आपको छह बार शुक्राणु निषेचन करना चाहिए। कृत्रिम गर्भाधान से गर्भवती होने में आठ महीने से अधिक समय लग सकता है, हालांकि इन विट्रो फर्टिलाइजेशन (आईवीएफ) से सफलता की संभावना कुछ हद तक बढ़ जाती है, लेकिन इसकी लागत काफी अधिक होती है, आमतौर पर प्रति प्रयास 9,000 से 12,000 डॉलर तक।

और हां, लंबे समय तक परहेज करने के बारे में तो भूल ही जाइए, यह अजीब बात है।

बेहतर भंडारण और बाद में निषेचन के लिए, प्रत्येक संभोग से कम से कम 48 घंटे पहले लेकिन तीन दिन (72 घंटे) से अधिक नहीं, वीर्यपात से परहेज करें। यह एक सीमित समय सीमा है। चार दिनों से अधिक होने पर मृत शुक्राणु जमा होने लगते हैं और समस्या पैदा करते हैं, क्योंकि प्रति घन सेंटीमीटर (सीसी) आयतन में जीवित शुक्राणु और मृत शुक्राणु का एक निश्चित अनुपात आवश्यक होता है। मैंने हर चौथे दिन सुबह वीर्यपात का समय निर्धारित किया: उदाहरण के लिए, सोमवार, सुबह 10:00 बजे; शुक्रवार, सुबह 10:00 बजे; मंगलवार, सुबह 10:00 बजे, इत्यादि।

प्रति नमूना फ्रीज करने की लागत: $150–200 (× 6 = $900–1,200 प्रति संभावित बच्चा)

4. सभी लटके हुए तैराकों को किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

यह कार्य आमतौर पर उस सुविधा केंद्र द्वारा किया जाता है जिसने प्रारंभिक फ्रीजिंग की थी। यहीं से क्रेडिट कार्ड भी निकाला जाता है।

प्रति वर्ष लागत: $300–600 (अक्सर सभी नमूनों के लिए)

तो, बच्चे के कान ढक लो। मैं तुम्हें कुछ चौंकाने वाली और घिनौनी बात बताने जा रही हूँ। कुछ ऐसा जो शायद तुम सुनना नहीं चाहोगे। तैयार हो? ज़्यादातर

लड़कों को पोर्नोग्राफ़ी पसंद होती है। और सांता क्लॉज़ का कोई अस्तित्व नहीं है।

मुझे माफ़ करें।

भंडारण सुविधा की वेबसाइट "दान" प्रक्रिया को इस प्रकार बेचती है:

इसके बाद उसे [दाता/संग्रहकर्ता] एक निजी कमरे में ले जाया जाता है जहाँ वह दिए गए रोगाणु रहित कप में अपना नमूना एकत्र कर सकता है।

यह जानलेवा इंजेक्शन जितना ही उबाऊ है, है ना?

खैर, वहाँ पहुँचते ही मुझे कई चौंकाने वाली चीज़ें देखने को मिलीं। मुझे एक गुप्त कोने में पोर्न डीवीडी के विशाल संग्रह के सामने ले जाया गया। वहाँ कुछ महिला लैब टेक्नीशियन असहज महसूस कर रही थीं। इस विविध संग्रह में हर किसी के लिए कुछ न कुछ था। क्या आपको अंधे बाज़ीगरों का शौक है? वह भी वहाँ मौजूद था। हर तरह की पसंद का ध्यान रखा गया था।

मैंने कुछ किताबें उठाईं (मैं आपको उनके नाम नहीं बताऊँगी) और स्लाइडिंग दरवाजे वाले एक छोटे से सफेद कमरे की ओर चल पड़ी। मैं सफेद लैब कोट पहने एक शांत स्वभाव के एशियाई पुरुष सहायक के पीछे-पीछे चली। उसने अपने पैरों की ओर देखा और "काम खत्म होने पर कृपया हाथ धो लें" कहकर चला गया। मुझे अगले दिन फोन आने की उम्मीद नहीं थी।

वह कुम्हारों का अड्डा एक होटल के बाथरूम के आकार का था, जिसमें फर्श पर कागज की चादर से ढका एक पलंग (हाँ, बिल्कुल!), एक धातु की कुर्सी, एक छोटे से स्टूल पर 13 इंच का टीवी/डीवीडी कॉम्बो और पत्रिकाओं का एक ढेर था जो संदिग्ध रूप से एक दूसरे से चिपका हुआ था।

तो मैं बैठ गया, अब भी काफी संतुष्ट और अपना कर्तव्य निभाने के लिए तैयार। पहली बार, मैं अकेले बिताए समय को एक उत्पादक गतिविधि के रूप में सोच सकता था! मैंने उत्साह से डीवीडी लगाई, आराम करने के लिए बैठ गया, और फिर... मेरा दिमाग बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गया।

देखिए, मैं सैन फ्रांसिस्को में रहता हूँ, और यहाँ कई तरह के "वैकल्पिक" यौन रुझान वाले लोग हैं। वैसे, टिम फेरिस के लिए दुख की बात है कि "हाथ धोने वाले" श्रीमान डीवीडी को उनके कवर से मिलाने में माहिर नहीं थे।

बैठते ही कुछ ही पलों में मुझे एहसास हो गया कि कागज़ की चादरों से लदे इस कमरे का इस्तेमाल सैकड़ों अन्य दानदाताओं ने भी किया था। यह बात ही मुझे ओलंपिक खिलाड़ियों और आयरन शेफ प्रतियोगियों जैसी एकाग्रता की स्थिति में ले आई। फिर मैंने डीवीडी चालू की और दो बालदार लड़कों को कुश्ती जैसी कोई चीज़ करते देखा। लेकिन वह कुश्ती नहीं थी।

दूसरी डीवीडी, वही कहानी। तीसरी बार में बात बनी, लेकिन मैं पहले से ही इतनी सारी छवियों और वास्तविकताओं को दबा रहा था कि जो काम हर लड़का 12 साल की उम्र तक सीख लेता है, उसे पूरा करना मेरे लिए किसी चम्मच को दिमाग से मोड़ने जैसा था।

आह, श्रीमान हाथ धोने वाले। हम फिर मिलेंगे, और मैं तुम्हें जूडो चॉप दूंगा।

मानसिक रूप से तैयार हो जाइए, सज्जनों। यह उतना आसान नहीं होगा जितना आप सोचते हैं। ये कठिन और खतरनाक समय हैं। ऐसे समय में अपने स्विमिंग सूट को बचाकर रखना एक सस्ते बीमा के तौर पर अच्छा है।
और अपने हाथ धोना न भूलें।

उपकरण और तरकीबें

इनकेस स्पोर्ट्स आर्मबैंड प्रो (www.fourhourbody.com/armband) यह नियोप्रीन आर्मबैंड है जिसका इस्तेमाल मैं अपना मोबाइल फोन रखने के लिए करता था। हालांकि इसे आईपॉड टच के लिए डिज़ाइन किया गया है, लेकिन यह ब्लैकबेरी, आईफोन और अन्य कई पॉकेट डिवाइस रखने के लिए काफी बड़ा है।

आईफोन के लिए पोंग केस (www.fourhourbody.com/pong) यह एकमात्र ऐसा केस है जिसका एफसीसी-प्रमाणित प्रयोगशालाओं में परीक्षण किया गया है और यह साबित हुआ है कि यह आपके आईफोन से निकलने वाले विकिरण को केस के बिना निकलने वाले विकिरण के एक तिहाई तक कम कर देता है, साथ ही सिग्नल की मजबूती भी बनाए रखता है। अगर आपको अपना मोबाइल फोन जेब में रखना पड़ता है, तो यह नुकसान को कम करने में मदद करेगा, लेकिन फिर भी मैं जुड़वां बच्चों के सामने इसे बंद रखने की सलाह देता हूं।
द डिसअपीयरिंग मेल, सीबीसी डॉक्यूमेंट्री (www.fourhourbody.com/disappearing) - द डिसअपीयरिंग मेल का यह निशुल्क डाउनलोड मानव जाति के सामने मौजूद सबसे महत्वपूर्ण और कम चर्चित मुद्दों में से एक, यानी पुरुष प्रजनन प्रणाली पर विषाक्त खतरे के बारे में है। यह भयावह और देखना अनिवार्य है।
स्पर्म बैंक निर्देशिकाएँ: नीचे दी गई वेबसाइटों का उपयोग करके अपने क्षेत्र में बैंक या भंडारण सुविधा खोजें, या अपने शहर और राज्य के नामों के साथ "स्पर्म स्टोरेज या बैंक या डोनर" लिखकर Google पर खोजें। www.spermbankdirectory.com www.spermcenter.com/sperm_bank_listings
प्रजनन क्लिनिक निर्देशिकाएँ
सोसाइटी फॉर असिस्टेड रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजी (www.sart.org/find_frm.html, यह साइट ब्लैकबेरी और आईफोन के साथ संगत है) “स्थानीय डॉक्टरों, चिकित्सकों और सर्जनों की निर्देशिका” (www.healthgrades.com/local-doctors-directory)
फर्टिलिटी जर्नी, “फर्टिलिटी क्लिनिक लोकेटर” (www.fourhourbody.com/fertility)
प्रजनन क्लिनिक खोजें (www.findafertilityclinic.com)
"वीर्य विश्लेषण," वेबएमडी (www.fourhourbody.com/semen-analysis) वीर्य विश्लेषण की प्रक्रिया के बारे में अधिक जानकारी (उदाहरण के लिए, कौन सी दवाएं और स्थितियां आपके वीर्य को प्रभावित कर सकती हैं)।

अध्याय नोट्स का अंत

17. संयुक्त राज्य अमेरिका में किए गए अधिकांश अध्ययन, जिनमें कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पाया गया है, मोबाइल फोन निर्माताओं और सेवा प्रदाताओं द्वारा प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से (जैसा कि कई IEEE अध्ययनों में देखा गया है) वित्त पोषित होते हैं। क्या इससे कदाचार साबित होता है? नहीं, लेकिन यह एक चेतावनी का संकेत जरूर है।

[redacted]

एक आदर्श नींद का निर्माण

अनिद्रा एक घिनौना जीव है जो खुद को पोषित करता है। यह किसी भी प्रकार के चिंतन से, यहां तक कि न सोचने के बारे में चिंतन से भी, अपना पोषण प्राप्त कर लेता है।
— क्लिफ्टन फैडिमन, साइमन एंड शूस्टर के पूर्व मुख्य संपादक

हे भगवान, कितना सुंदर समुद्र तट है। शांत। पारदर्शी फ़िरोज़ी पानी। मुझे सच में थाईलैंड वापस जाना चाहिए। पता नहीं थाईलैंड में क्या समय हो रहा होगा। लेकिन... मेरे समुद्र तट पर यह बीमार सा जर्मन शेफर्ड कुत्ता क्यों है? नारंगी कॉलर। ये समझ में नहीं आता। कुछ-कुछ जॉन के कुत्ते जैसा दिखता है। वैसे, मुझे जॉन को फोन करना है। धत् तेरे की। क्या मैंने कैलेंडर में उसकी जन्मदिन की पार्टी डाल दी? जन्मदिन और जोकर। जोकर?! मैं जोकरों के बारे में क्यों सोच रही हूँ?!?

और इस तरह मेरा आंतरिक संवाद सुबह 3:00, 4:00 या यहाँ तक कि 6:00 बजे तक चलता रहता है, जिसमें छवियाँ, विचार, प्रतिबद्धताएँ, चिंताएँ और कल्पनाएँ घूमती रहती हैं।

यह मानसिक दृश्य विकृत नींद योग के साथ जुड़ा हुआ है: कभी शरीर को प्रेत्ज़ेल की तरह मरोड़ना, कभी ड्रैकुला की तरह पीठ के बल लेटना, और हमेशा घुटनों के बीच तकिया या हाथ रखकर भ्रूण की मुद्रा में समाप्त होना। भ्रूण की मुद्रा कभी काम नहीं करती, लेकिन मैं इसे आजमाता रहता हूँ, जैसे पेशाब से भरा कुत्ता उस दरवाजे को खरोंचता रहता है जो कभी खुलता ही नहीं।

मुझे अनिद्रा है। भयानक अनिद्रा, जो अचानक शुरू होती है।

मेरे पिता और मेरे भाई की भी यही हालत है। ऐसा ज़रूरी नहीं कि हम तनाव में हों, न ही ऐसा है कि हम थके हुए नहीं हैं। बात बस इतनी है कि हमें नींद ही नहीं आती।

इसलिए, आखिरकार अच्छी नींद लेने और अनिद्रा से पीड़ित अन्य लोगों की मदद करने के उद्देश्य से, मैंने घरेलू उपचार से लेकर स्मार्ट ड्रग्स तक, लाइट थेरेपी से लेकर फैट लोडिंग तक, सब कुछ आजमाया।

अब मैं कह सकता हूँ कि मुझे लंबे समय से अनिद्रा की समस्या थी।

जीवन का छिपा हुआ तीसरा हिस्सा

क्या अच्छी नींद केवल नींद की अवधि पर निर्भर करती है, जितनी लंबी नींद उतनी बेहतर?

अगर आपको कभी ज्यादा सोने के बाद झपकी लेने की जरूरत पड़ी हो, तो आप जानते हैं कि यह इतना आसान नहीं है। आइए इस समस्या को एक सरल प्रश्न के माध्यम से देखें: खराब नींद क्या है?

• सोने में बहुत अधिक समय लगना (मेरी मुख्य समस्या, नींद न आने की समस्या)

• रात भर बार-बार जागना (जिसे "मध्य अनिद्रा" कहते हैं)

• बहुत जल्दी जाग जाना और फिर से सो न पाना ("असाध्य" अनिद्रा)

खुद पर नज़र रखने वाले व्यक्ति के लिए सबसे बड़ी चुनौती तकिए पर लार टपकाते हुए चीजों को मापना है। मैं बिस्तर पर जाने और जागने का समय तो रिकॉर्ड कर सकता था, लेकिन यह ठीक-ठीक नहीं बता सकता था कि मैं कब सोया, और सोते समय क्या हुआ, यह तो बिल्कुल भी नहीं बता सकता था।

स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय में "नींद का जीवविज्ञान" जैसे पाठ्यक्रम लेने से मेरी अनिद्रा ठीक नहीं हुई, लेकिन अकादमिक शोध ने मुझे अधिक विशिष्ट प्रश्न तैयार करने में मदद की, जिनमें शामिल हैं:

• स्मृति सुदृढ़ीकरण के लिए: मुझे कितनी REM नींद आती है?

• ऊतकों की मरम्मत के लिए: मुझे कितनी डेल्टा-वेव नींद आ रही है?

• उपरोक्त दोनों के लिए: क्या मुझे स्लीप एपनिया है?

इन चीजों का उचित स्लीप लैब में परीक्षण करने में समस्या यह है (इस परीक्षण को पॉलीसोम्नोग्राम कहा जाता है) कि आमतौर पर आपके शरीर से कम से कम 22 तार जुड़े होते हैं जो मस्तिष्क की गतिविधि (ईईजी), आंखों की गति (ईओजी), कंकाल की मांसपेशियों की सक्रियता (ईएमजी), हृदय की लय (ईसीजी), श्वसन और कभी-कभी परिधीय पल्स ऑक्सीमेट्री को मापते हैं।

अंदाज़ा लगाइए? पहली रात को 22 तारों से जुड़े एक अजीब से लैब में कोई सो नहीं सकता। इसलिए डेटा बहुत खराब है। लेकिन मान लीजिए कि आपने कोशिश की। दूसरी रात, आप पूरी रात जागने के बाद आते हैं और कुछ ही मिनटों में ऐसे थककर चूर हो जाते हैं जैसे कोई दो साल का बच्चा चीनी की अधिकता के बाद सो जाता है। और भी खराब डेटा।

वास्तविक नींद की स्थितियों में चीजों का परीक्षण और समायोजन करने के लिए, मुझे एक पॉकेट-साइज़ स्लीप लैब की आवश्यकता होगी।

ऐसा 2009 तक नहीं हुआ था।

मेरी पहली स्लीप लैब

जुलाई 2009

“आपको वही आजमाना चाहिए जो ब्रैड फेल्ड इस्तेमाल करता था। उसके पास आपकी नींद मापने का एक उपकरण है,” मेरे एक दोस्त ने सुझाव दिया।

इस बात ने मेरा ध्यान खींचा। एक और भयानक रात की नींद के बाद मैं अपनी अनिद्रा के बारे में शिकायत कर रही थी, और मैं ब्रैड से संपर्क करने के बारे में भी सोच रही थी।

कोलोराडो के खूबसूरत शहर बोल्डर में रहने वाले ब्रैड एक वेंचर कैपिटलिस्ट और एंजेल इन्वेस्टर हैं, जो (1) अपने शानदार ट्रैक रिकॉर्ड और (2) बिजनेस पैनल में अपशब्दों का इस्तेमाल करने के लिए मशहूर हैं।1 उदाहरण: वह

हारमोनिक्स म्यूजिक सिस्टम्स के कुछ शुरुआती समर्थकों में से एक थे, जिन्होंने कंपनी को 500,000 डॉलर की फंडिंग जुटाने में मदद की। कंपनी लगभग 11 सालों तक घाटे में चलती रही। कतई बेकार की कोशिश! फिर, 2005 में, कंपनी को "गिटार हीरो" नाम के एक छोटे से (व्यंग्यपूर्ण) वीडियो गेम से सफलता मिली। इसे 2006 में वायकॉम/एमटीवी को 175 मिलियन डॉलर में बेच दिया गया।

ब्रैड के विपरीत निर्णय अक्सर एक सुरुचिपूर्ण तर्क पर आधारित होते हैं जिसे अन्य लोग घटना घटित होने के काफी बाद ही समझ पाते हैं।

अगर उन्हें नींद के विश्लेषण के लिए कोई उपकरण मिल गया था, तो मैं उसके बारे में सब कुछ जानना चाहता था।

गति और तरंगों के बारे में: उपकरण

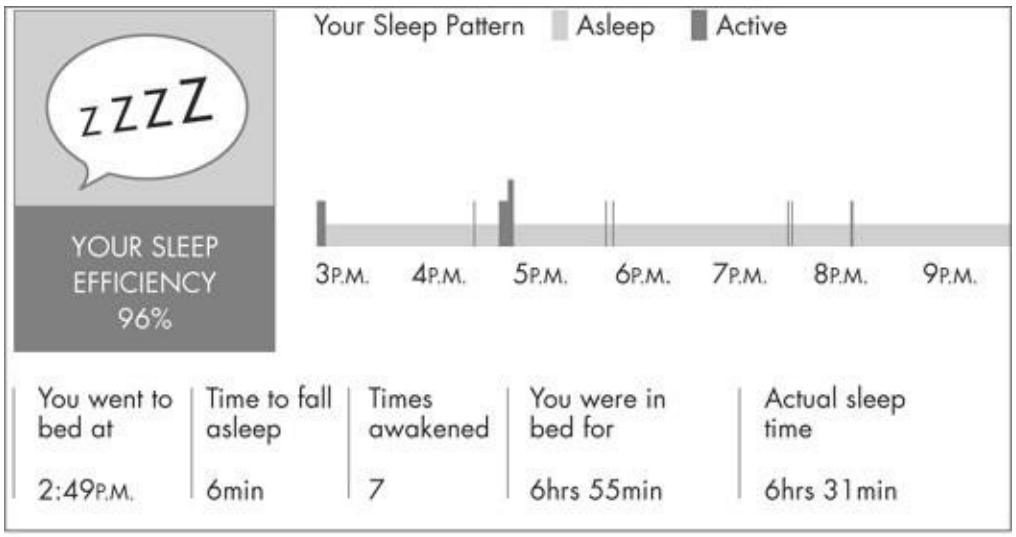
ब्रैड का जुनून अंततः ज़ियो पर केंद्रित हो गया। यह मेरा पहला वास्तविक, अगली पीढ़ी का स्लीप गैजेट होगा।

फिर मैंने उसमें और भी गैजेट्स जोड़ दिए।

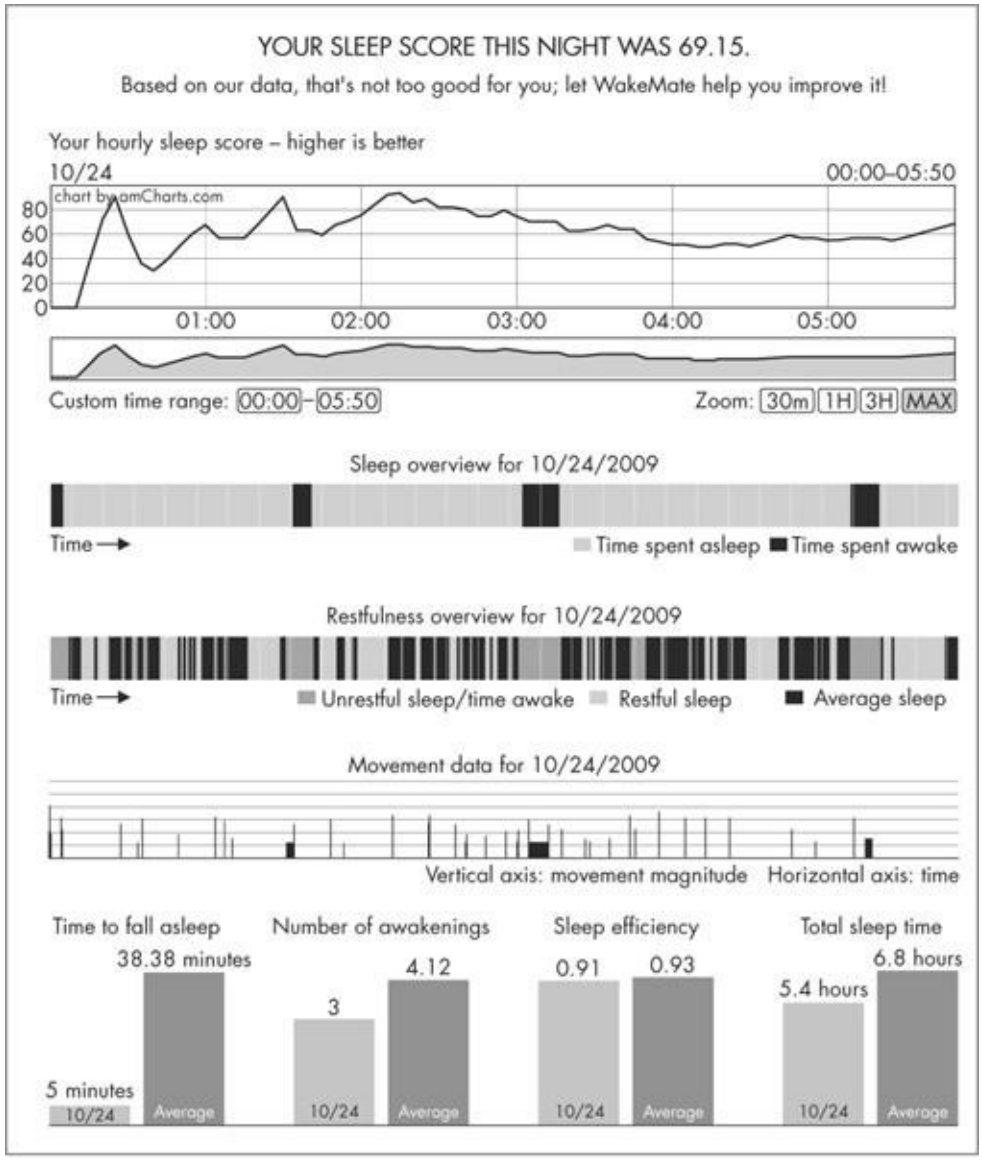
इसके बाद के चार महीनों के परीक्षण में, मैंने हृदय गति मॉनिटर, थर्मामीटर, निरंतर ग्लूकोज मॉनिटर, दो गति-पहचान उपकरण (फिटबिट और वेकमेट), और नींद के दौरान होने वाली हलचल की वीडियो रिकॉर्डिंग का भी उपयोग किया। अक्सर ये सभी एक साथ इस्तेमाल किए जाते थे।

मैं बेहोश पड़े रोबोकॉप जैसा दिख रहा था।

वेकमेट और फिटबिट, जिन्हें सोते समय कलाई पर पहना जाता है, दोनों ही गति संवेदन तकनीक (एक्सेलेरोमेट्री) का उपयोग करते हैं, जो निन्टेंडो वीआई कंट्रोलर में पाई जाने वाली तकनीक के समान है। डेटा का विश्लेषण एक्टिग्राफी एल्गोरिदम का उपयोग करके किया जाता है, जिससे यह निर्धारित किया जाता है कि कोई व्यक्ति जाग रहा है या नींद की विभिन्न अवस्थाओं में से किसी एक में है। वेकमेट में एक अलार्म घड़ी होती है जिसे आरईएम नींद के विशिष्ट "जागृति बिंदुओं" के दौरान आपको जगाने के लिए सेट किया जा सकता है (उदासी को कम करने के लिए), चुने हुए जागने के समय से 30 मिनट पहले तक।


zzzz
YOUR SLEEP EFFICIENCY 96%
Your Sleep Pattern
Asleep
Active
3P.M.
4P.M.
5P.M.
6P.M.
7P.M.
8P.M.
9P.M.
You went to bed at
2:49P.M.
Time to fall asleep
6min
Times awakened
7
You were in bed for
6hrs 55min
Actual sleep time
6hrs 31min

FitBit


YOUR SLEEP SCORE THIS NIGHT WAS 69.15.
Based on our data, that's not too good for you; let WakeMate help you improve it!
Your hourly sleep score – higher is better
10/24
00:00–05:50
chart by amCharts.com
80
60
40
20
0
01:00
02:00
03:00
04:00
05:00
Custom time range: 00:00 – 05:50
Zoom: 30m 1H 3H MAX
Sleep overview for 10/24/2009
Time →
Time spent asleep
Time spent awake
Restfulness overview for 10/24/2009
Time →
Unrestful sleep/time awake
Restful sleep
Average sleep
Movement data for 10/24/2009
Vertical axis: movement magnitude
Horizontal axis: time
Time to fall asleep
38.38 minutes
5 minutes
10/24
Average
Number of awakenings
3
10/24
4.12
Average
Sleep efficiency
0.91
10/24
0.93
Average
Total sleep time
5.4 hours
10/24
6.8 hours
Average

WakeMate

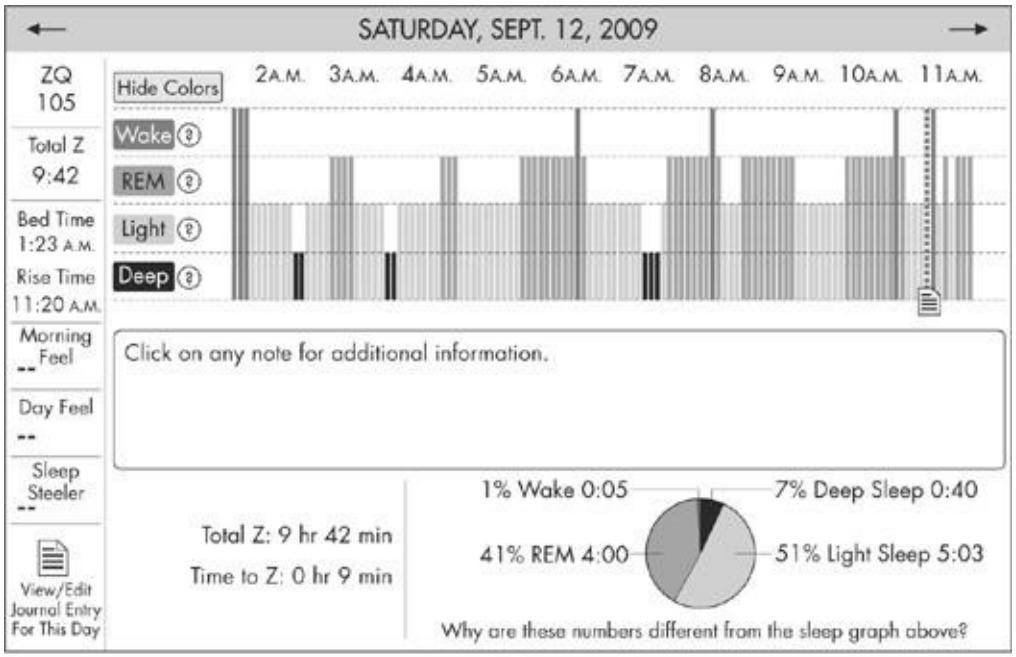
[illegible]

[illegible]

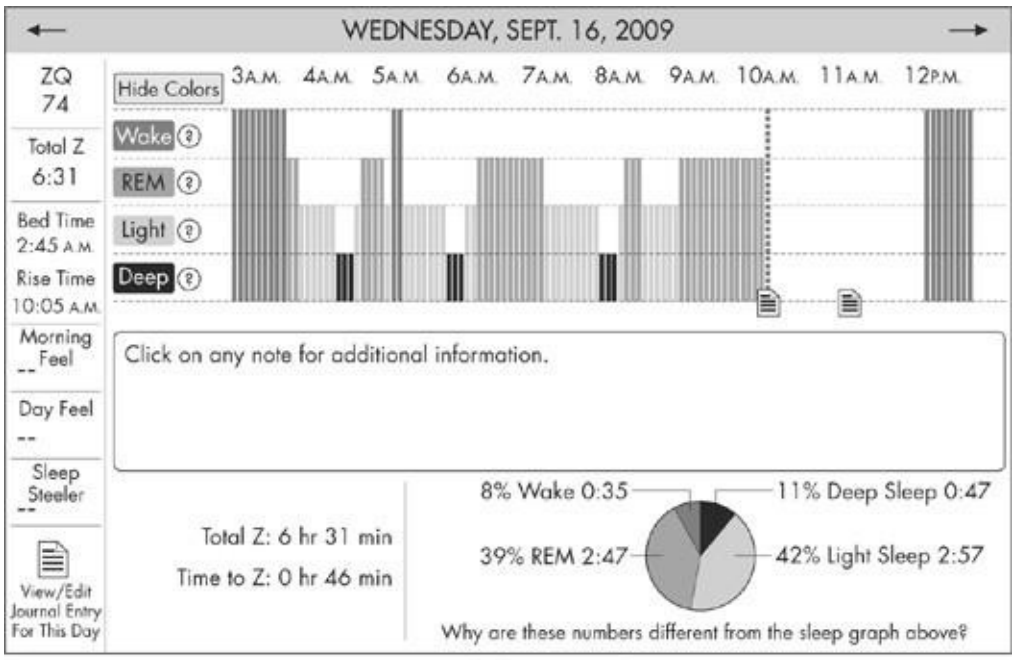
[illegible] 30 [illegible]

[illegible]

[illegible]


SATURDAY, SEPT. 12, 2009
ZQ 105
Total Z 9:42
Bed Time 1:23 A.M.
Rise Time 11:20 A.M.
Morning Feel --
Day Feel --
Sleep Steeler --
View/Edit Journal Entry For This Day
Hide Colors
2A.M. 3A.M. 4A.M. 5A.M. 6A.M. 7A.M. 8A.M. 9A.M. 10A.M. 11A.M.
Wake
REM
Light
Deep
Click on any note for additional information.
Total Z: 9 hr 42 min
Time to Z: 0 hr 9 min
1% Wake 0:05
7% Deep Sleep 0:40
41% REM 4:00
51% Light Sleep 5:03
Why are these numbers different from the sleep graph above?

Zeo—Good Sleep Example



यहां कुछ प्रारंभिक निष्कर्ष दिए गए हैं:

1. अच्छी नींद (8-10) मुख्य रूप से कुल REM अवधि की तुलना में REM और कुल नींद के अनुपात पर निर्भर करती है। REM नींद का प्रतिशत जितना अधिक होगा, नींद उतनी ही आरामदायक होगी। REM प्रतिशत जितना अधिक होगा, पिछले 24 घंटों में अर्जित कौशल या डेटा को याद रखने की क्षमता उतनी ही बेहतर होगी। REM नींद का उच्च प्रतिशत जागने पर औसत नाड़ी और तापमान में कमी से भी संबंधित था।

2. मैं कुल नींद का समय नौ घंटे से बढ़ाकर या नींद आने के लगभग साढ़े चार घंटे बाद पाँच मिनट के लिए जागकर REM प्रतिशत बढ़ा सकता था। नींद आने के लगभग साढ़े चार घंटे बाद पाँच-दस मिनट के लिए एक बार जागने से REM प्रतिशत में काफी वृद्धि हुई। ऐसा लगता है कि एक बार जागना हमेशा बुरा नहीं होता, कम से कम जानबूझकर जागने पर तो नहीं।

3. सोने से 30 मिनट पहले 200 मिलीग्राम हूपरज़ीन-ए लेने से कुल आरईएम नींद 20-30% तक बढ़ सकती है। हूपरज़ीन-ए, जो हूपरज़िया सेराटा का अर्क है, न्यूरोट्रांसमीटर एसिटाइलकोलीन के टूटने की प्रक्रिया को धीमा करता है।2 यह एक लोकप्रिय नूट्रोपिक (स्मार्ट ड्रग) है, और मैंने अतीत में इसका उपयोग सीखने की गति बढ़ाने और स्पष्ट स्वप्न देखने की संभावना को बढ़ाने के लिए किया है। अब मैं केवल भाषा सीखने के शुरुआती कुछ हफ्तों में ही हूपरज़ीन-ए का उपयोग करता हूँ, और दुष्प्रभावों से बचने के लिए प्रति सप्ताह तीन दिनों से अधिक नहीं। विडंबना यह है कि इसके अधिक उपयोग का एक प्रलेखित दुष्प्रभाव अनिद्रा है। मस्तिष्क एक संवेदनशील अंग है, और हालांकि यह दवा आमतौर पर अच्छी तरह से सहन की जाती है, कुछ प्रकार की दवाओं

के साथ इसका उपयोग वर्जित है। उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

4. गहरी तरंग वाली नींद का प्रतिशत जितना अधिक होगा, आपका बाद का शारीरिक प्रदर्शन उतना ही बेहतर होगा।

5. सोने से चार घंटे पहले दो गिलास से अधिक वाइन पीने से गहरी नींद 20-50% तक कम हो जाती है। यहां तक कि सोने से छह घंटे पहले चार गिलास वाइन पीने से भी ऐसा प्रभाव नहीं दिखता, इसलिए समय का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है। इसके विपरीत, कैलिफोर्निया पॉपी के अर्क की 15 से अधिक बूंदें लेने से गहरी नींद 20% तक बढ़ जाती है।

6. सोने से पहले अजवाइन की डंडियों पर दो बड़े चम्मच ऑर्गेनिक बादाम का मक्खन खाने से सुबह की थकान (1-3) कम से कम 50% तक कम हो गई। क्या आपने कभी सोचा है कि आप 8-10 घंटे सोने के बाद भी थका हुआ क्यों महसूस करते हैं? इसका संभावित कारण है: निम्न रक्त शर्करा। सोने से पहले एक हल्का नाश्ता अपने पोषण कार्यक्रम का हिस्सा बनाएं। एक से दो बड़े चम्मच अलसी का तेल (120-240 कैलोरी) अजवाइन और बादाम के मक्खन के साथ मिलाकर नींद के दौरान कोशिकाओं की मरम्मत को और बढ़ाने में मदद करता है, जिससे थकान कम होती है। अलसी के तेल का स्वाद रैकून के मूत्र और शतावरी के मिश्रण जैसा होता है, इसलिए यदि आप इसे अपने आहार में शामिल करना चाहें, तो मैं डॉ. सेथ रॉबर्ट्स (जिनसे हम बाद में मिलेंगे) के अनुसार, इसका सेवन करते समय नाक बंद करने की सलाह देता हूं।

चंचल मन को शांत करना

इसके बाद, मैं सबसे बड़ी समस्या पर ध्यान देने लगा: नींद आना ही सबसे बड़ी समस्या थी। ज़ियो के परिणामों के आधार पर मेरी नींद सैद्धांतिक रूप से कितनी भी आरामदायक क्यों न होनी चाहिए, 30 मिनट से अधिक समय तक चलने वाली अनिद्रा ने मेरी सारी उम्मीदों पर पानी फेर दिया।

आगे उन बदलावों और उपकरणों का वर्णन किया गया है जिनका नींद के समय पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ा। इनमें से कुछ दूसरों की तुलना में अधिक सुविधाजनक हैं। मैंने परीक्षण से दवाओं3 को बाहर रखा, और यदि किसी सुधार को लगातार तीन रातों तक दोहराया नहीं जा सका, तो उसे शामिल नहीं किया गया।

अपने बेडरूम का तापमान 67-70 डिग्री सेल्सियस के बीच रखें।

निकारागुआ में अपने मेडिकल टूरिज्म के दौरान (जिसके बारे में आगे बताया जाएगा) मैंने सबसे ज़्यादा इसी चीज़ पर प्रयोग किया, और इसी के नतीजे सबसे ज़्यादा स्थिर रहे। खास तौर पर, 67°F से 70°F के बीच कमरे के तापमान पर एक ही चादर ओढ़ने से सबसे जल्दी नींद आ जाती थी। इससे ज़्यादा तापमान पर कोई फ़ायदा नहीं हुआ, लेकिन अगर मैं पैरों को गर्म रखने के लिए मोज़े पहनता, तो

65°F जितना कम तापमान भी उतना ही असरदार होता। अगर आप आसपास के तापमान को नियंत्रित नहीं कर सकते, तो अलग-अलग मोटाई के मोज़ों को आज़माना गर्मी के नुकसान को कम करने का सबसे आसान तरीका है।

आदर्श तापमान हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होता है, और प्रत्येक व्यक्ति की अपनी एक सीमित सीमा होती है, इसलिए अपना आदर्श तापमान जानने के लिए प्रयोग करते रहें।

सोने से तीन घंटे पहले वसा और प्रोटीन से भरपूर भोजन करें।

टेस्टोस्टेरोन के स्तर में होने वाले बदलावों पर नज़र रखते हुए मुझे अनजाने में इस बात का पता चला। बिस्तर पर जाने से तीन घंटे के भीतर खाए गए ऐसे भोजन जिनमें कम से कम 800 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल (चार या उससे अधिक बड़े अंडे) और 40 ग्राम प्रोटीन हो, उनसे कम मात्रा वाले या कम प्रोटीन और वसा वाले भोजन की तुलना में नींद आने में काफ़ी तेज़ी आई। लगभग तीन-चौथाई पाउंड के दो रिब-आई स्टेक खाने से सबसे ज़्यादा नींद लाने वाला असर दिखा।

लाइट क्यूज़ का उपयोग करें – फिलिप्स गोलिट।

मैंने यह उच्च गुणवत्ता वाला ब्लू-लाइट एमिटर अपने एक दोस्त के लिए खरीदा है, जो मौसमी भावात्मक विकार (एसएडी) से पीड़ित है - यानी सर्दियों के महीनों के दौरान हल्के से गंभीर अवसाद से।

उसके पास पहले से ही वही डिवाइस था, इसलिए मैंने सुबह सबसे पहले कॉफी की जगह इसका इस्तेमाल करना शुरू कर दिया। मैंने इसे अपने लैपटॉप के बगल में रख दिया और लगभग 30 डिग्री के कोण पर 15 मिनट तक अपनी ओर करके रखा (अगर दोपहर मेरे लैपटॉप की बात करें, तो सुबह 10 बजे या दोपहर 2 बजे से मेरी ओर करके)। उस शाम, हफ्तों में पहली बार मुझे 10 मिनट से भी कम समय में नींद आ गई। मैं हर पांच में से चार रातों तक इस नतीजे को दोहराने में कामयाब रहा।

वैसे तो goLITE का इस्तेमाल अक्सर जेट लैग या सर्दियों के अवसाद से राहत पाने के लिए किया जाता है, लेकिन मैंने पाया है कि यह नींद सुधारने में सबसे ज़्यादा कारगर है, यहाँ तक कि तब भी जब मैं देर से उठता हूँ और मुझे सामान्य समय पर सोना पड़ता है। इसकी बैटरी लंबे समय तक चलती है और एक छोटी सी किताब के आकार का होने के कारण goLITE इतना पोर्टेबल है कि इसे आसानी से ट्रैवल बैग में रखा जा सकता है।

एकतरफा गतिविधियों से तंत्रिका तंत्र पर दबाव डालें।

नींद में सुधार के लिए व्यायाम की सलाह आमतौर पर दी जाती है।

मेरे लिए समस्या यह थी कि परिणाम अनिश्चित थे। मैं 20 मिनट व्यायाम करता और 10 मिनट में सो जाता, या मैं दो घंटे व्यायाम करता और दो घंटे में सो जाता। इसका कोई निश्चित कारण-परिणाम नहीं था। यह बिल्कुल सिक्के उछालने जैसा था।

यह स्थिति तब बदल गई जब मैंने आइसो-लैटरल (एक हाथ या एक पैर से) प्रतिरोध प्रशिक्षण शुरू किया। 10 में से 8 प्रशिक्षण सत्रों के बाद मुझे जल्दी नींद आने लगी। स्थिरीकरण जितना जटिल होता था, नींद आने का समय उतना ही कम होता था। इस प्रभाव को स्वयं अनुभव करने के लिए, "प्री-हैब" अध्याय से प्री-हैब परीक्षण का एक सत्र करें।

सोने से एक घंटा पहले ठंडे पानी से स्नान करें।

जापानियों की औसत आयु अधिकांश अन्य देशों के लोगों की तुलना में अधिक होती है, जिनमें अमेरिकी भी शामिल हैं, जिनसे वे चार साल से भी अधिक जीते हैं। शोधकर्ताओं द्वारा प्रस्तावित एक कारण यह है कि सोने से पहले नियमित रूप से गर्म पानी से स्नान करने से मेलाटोनिन का स्राव बढ़ता है और यह आयु बढ़ाने वाले तंत्रों से संबंधित है। विरोधाभासी रूप से, स्टैनफोर्ड के एक प्रोफेसर के अनुसार, जिन्होंने मुझे लगभग 2002 में नींद जीव विज्ञान की कक्षा पढ़ाई थी, ठंड नींद आने के लिए एक अधिक प्रभावी संकेत (जिसे ज़ीटगेबर या "समय देने वाला" भी कहा जाता है) है।

शायद ओफुरो प्रभाव बाद में होने वाली तीव्र ठंडक से संबंधित था? गर्म पानी से नहाकर अपने गुप्तांगों को खराब करने की इच्छा न रखते हुए, मैंने सीधे ठंडे पानी का विकल्प चुना।

मैंने सोने से एक घंटा पहले कम मात्रा में मेलाटोनिन (1.5–3 मिलीग्राम) के साथ सामान्य से कम समय के 10 मिनट के बर्फीले स्नान के प्रभाव का परीक्षण किया। बर्फीले स्नान की विधि सरल है: एक सुविधा स्टोर से दो से तीन बर्फ के पैकेट (3–6 डॉलर) आधे भरे हुए बाथटब में तब तक डालें जब तक कि बर्फ लगभग 80% पिघल न जाए। शुरुआत में केवल शरीर के निचले हिस्से को डुबोकर शुरू करें और धीरे-धीरे अगले पांच मिनट तक शरीर के ऊपरी हिस्से को भी डुबोकर रखें, हाथों को पानी से बाहर रखें। (अन्य विधियों और लाभों के लिए "आइस एज" देखें।)

यह ऐसा था मानो किसी हाथी को शांत करने वाली दवा से झटका लगा हो। सबसे बुरी बात यह थी कि मेलाटोनिन न लेने पर भी यही स्थिति थी।

अल्ट्रासोनिक ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें।

एयर-ओ-स्विस ट्रैवल अल्ट्रासोनिक कूल मिस्ट ह्यूमिडिफायर कमाल का है। यह इतना छोटा है कि जैकेट की जेब में आसानी से आ जाता है (सिर्फ 1.3 पाउंड), और इसमें पानी के लिए किसी भी सुविधा स्टोर से मिलने वाली प्लास्टिक की पानी की बोतल को उल्टा करके रख दिया जाता है। अल्ट्रासोनिक तकनीक उच्च आवृत्ति वाले कंपन का उपयोग करके सूक्ष्म ठंडी धुंध उत्पन्न करती है, जिसे कमरे में फैलाया जाता है और हवा में वाष्पित हो जाती है। यात्रा के दौरान साइनस की समस्या को दूर करने में इसकी प्रभावशीलता देखने के बाद, यह उपकरण गोलाइट के साथ मेरा पसंदीदा संयोजन बन गया है। यह चेहरे की झुर्रियों को भी काफी हद तक कम करता है, जो एक अप्रत्याशित लेकिन सुखद प्रभाव था।

एयर-ओ-स्विस ह्यूमिडिफायर एक ट्रांसकॉन्टिनेंटल ट्रैवल एसी एडाप्टर और बदलने योग्य प्लग के साथ आता है, जिसका उपयोग संयुक्त राज्य अमेरिका और यूरोप दोनों में किया जा सकता है। मेरी एकमात्र शिकायत यह है कि इससे एक स्टाइलिश (लेकिन ध्यान भटकाने वाली) नीली रोशनी निकलती है, इसलिए यदि आप मेरी तरह प्रकाश के प्रति संवेदनशील हैं, तो आपको आंखों पर मास्क लगाने की आवश्यकता होगी।

नाइटवेव पल्स लाइट का उपयोग करें।

नाइटवेव के बारे में मुझे मेरे एक अच्छे दोस्त माइकल ने बताया, जिसे खुद भी गंभीर अनिद्रा की समस्या है।

मेरे परीक्षण के दौरान, वह इस छोटे से उपकरण के बारे में बढ़-चढ़कर बातें करने लगा। यह सिगरेट के पैकेट के आकार का एक धीमी गति से चमकने वाला प्रकाश था, जिसने उसे सात मिनट से भी कम समय में सोने में मदद की। कॉर्नेल विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर और वीस प्रेसिडेंशियल फेलो डॉ. जेम्स बी. मास उन कई शोधकर्ताओं में से एक हैं जिन्होंने इसका समर्थन किया है।

नाइटवेव वेबसाइट से:

नाइटवेव आपके अंधेरे बेडरूम में एक हल्की नीली रोशनी फैलाता है। रोशनी की चमक धीरे-धीरे बढ़ती और घटती है। आंखें खुली रखकर लेटें और अपनी सांसों को नीली लहर की गति के साथ मिलाएं, जैसे-जैसे इसकी गति धीमी होती जाती है। कुछ समय बाद [माइकल द्वारा इस्तेमाल किया गया चक्र सात मिनट का था], नाइटवेव बंद हो जाता है और आप करवट बदलकर सो जाते हैं... ध्वनि मशीनों के विपरीत, यह हल्की रोशनी दूसरों को परेशान नहीं करती।

यह काम तो करता है, लेकिन मुझे माइकल की तुलना में इसकी सटीकता कम लगी (माइकल की सटीकता लगभग 100% थी)। अब मैं नाइटवेव को अपने साथ लेकर यात्रा करता हूँ, लेकिन ज़रूरत पड़ने पर इसे गोलाइट के पूरक के रूप में उपयोग करता हूँ।

अर्ध-सैनिक रेंगने की स्थिति का सहारा लें।

सीने के बल लेट जाएं, सिर तकिए पर रखें और दाहिनी ओर घुमाएं। दोनों हाथ बगल में सीधे रखें, हथेलियां ऊपर की ओर हों। अब अपने दाहिने हाथ को ऊपर उठाएं जब तक कि दाहिनी कोहनी का ऊपरी सिरा 90 डिग्री पर न मुड़ जाए और हाथ सिर के पास न आ जाए। दूसरा तरीका: दाहिना हाथ तकिए के नीचे और सिर के नीचे रखें। फिर, अपने दाहिने घुटने को उस तरफ बाहर की ओर मोड़ें जब तक कि वह लगभग 90 डिग्री पर न मुड़ जाए।

यह अंतिम उपाय है जो एक साधारण कारण से काम करता है: आप हिल नहीं सकते।

यह एक तरह से खुद को गोद में लेकर लेटाने जैसा है, जिसका इस्तेमाल इनुइट और अन्य संस्कृतियों में शिशुओं को स्थिर करके शांत करने के लिए किया जाता था। अर्धसैनिक रेंगने की स्थिति से करवट बदलने के लिए, आपको पहले अपने पूरे शरीर को बिस्तर से ऊपर उठाना पड़ता है। कम करवट बदलने से नींद जल्दी आती है।

उपकरण और तरकीबें

F.lux (http://stereopsis.com/flux/) हो सकता है कि आपकी कंप्यूटर स्क्रीन ही आपको जगाए रख रही हो। F.lux एक मुफ्त कंप्यूटर एप्लिकेशन है जो सूर्यास्त के समय आपकी कंप्यूटर स्क्रीन की चमक कम कर देता है। सुबह होते ही, यह स्क्रीन को उसकी डिफ़ॉल्ट, सूर्य के प्रकाश जैसी चमक पर वापस ले आता है।

कैलिफोर्निया पॉपी एक्सट्रेक्ट (www.fourhourbody.com/poppy) कैलिफोर्निया पॉपी से निकाला गया यह एक्सट्रेक्ट एक हल्के शामक के रूप में काम करता है, और मैंने पाया कि इससे मेरी गहरी नींद की आवृत्ति में वृद्धि हुई है।

ज़ियो पर्सनल स्लीप कोच (www.fourhourbody.com/zeo) ब्रैड फेल्ड का पसंदीदा स्लीप डिवाइस है। ज़ियो एक हेडबैंड का उपयोग करता है जो मस्तिष्क में उत्पन्न होने वाले विद्युत पैटर्न को मापता है और मस्तिष्क की उच्च गतिविधि के समय आपको जगा सकता है। यह एकमात्र रिकॉर्डिंग डिवाइस था जो उपयोगी डेटा प्रदान करता था और लगातार नींद को कम करता था।

फिलिप्स गोलाइट (www.fourhourbody.com/golite) दशकों के व्यर्थ प्रयासों के बाद अब मेरी नींद का समय 10 मिनट से कम हो गया है, और इसमें मेरी मदद करने वाली लाइट का बहुत बड़ा योगदान है। मैं इसे आमतौर पर दिन में 15 मिनट के लिए अपने लैपटॉप के बगल में रख देता हूँ। इसकी बैटरी लाइफ लंबी है, यह इतना पोर्टेबल है कि इसे कैरी-ऑन बैग में आसानी से ले जाया जा सकता है, और अगर आप खुद को इसके अनुकूल होने के लिए 2-3 दिन का समय दें, तो यह आपकी सुबह की कॉफी की जगह भी ले सकता है।

नाइटवेव (www.fourhourbody.com/nightwave) मेरे दोस्त माइकल को पता चला कि नाइटवेव (एक सिगरेट के पैकेट के आकार की धीमी गति से चमकने वाली लाइट) उनकी नींद की समस्या का स्थायी समाधान है। मैं नाइटवेव को अपने साथ यात्रा में रखता हूँ और इसे गोलाइट के पूरक के रूप में उपयोग करता हूँ।

एयर-ओ-स्विस ट्रैवल अल्ट्रासोनिक कूल मिस्ट ह्यूमिडिफायर (www.fourhourbody.com/humidifier) यह डिवाइस गोलाइट के साथ मेरा पसंदीदा कॉम्बिनेशन है। यह नींद आने में लगने वाले समय और नींद की गहराई दोनों को बेहतर बनाता है, साथ ही त्वचा और साइनस के स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है।

स्लीप साइकिल आईफोन एप्लीकेशन (www.lexwarelabs.com/sleepcycle) स्लीप साइकिल अलार्म घड़ी आपके नींद के पैटर्न का विश्लेषण करती है और आईफोन के अंतर्निर्मित एक्सेलेरोमीटर का उपयोग करके आपको तब जगाती है जब आप नींद के सबसे हल्के चरण में होते हैं। जर्मनी, जापान और रूस सहित कई देशों में यह नंबर 1 सशुल्क ऐप ($0.99) रहा है।

“लुसिड ड्रीमिंग: ए बिगिनर्स गाइड” (www.fourhourbody.com/lucid) स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय के स्टीफन लाबर्ज द्वारा चिकित्सकीय रूप से प्रदर्शित लुसिड ड्रीमिंग का तात्पर्य आरईएम अवस्था के दौरान सचेत होना और स्वप्न की विषयवस्तु को प्रभावित करना है। लुसिड ड्रीमिंग को सुगम बनाने के लिए, मैंने आरईएम प्रतिशत बढ़ाने हेतु हूपरज़ीन-ए का उपयोग किया है।

स्पष्ट स्वप्न अवलोकन आपको कौशल सीखने की प्रक्रिया को तेज करने, खेल प्रदर्शन को बेहतर बनाने और भूली हुई भाषाओं को पुनः सक्रिय करने में मदद

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

अध्याय नोट्स का अंत

1. यह कहना गलत नहीं होगा कि निवेशक डेव मैकक्लर, ब्रैड को कड़ी टक्कर दे रहे हैं।

2. इसलिए इसे एसिटाइलकोलिनेस्टेरेज अवरोधक कहा जाता है।
एसिटाइलकोलिनेस्टेरेज के '-ase' का अर्थ है कि यह पूर्ववर्ती अणु को तोड़ता है।

3. एक मामले में मेलाटोनिन को छोड़कर।

उबरमैन बनना

बहुचरणीय नींद के साथ कम सोना

तथाकथित मृत्यु एक ऐसी चीज है जो मनुष्यों को रुलाती है, जबकि जीवन का एक तिहाई हिस्सा नींद में ही बीत जाता है। — लॉर्ड बायरन

लोग कहते हैं कि वो रात में सिर्फ एक घंटा सोता है। क्या आप इस आदमी को जानते हैं? टायलर डर्डन?
— फाइट क्लब

वैज्ञानिकों को इस बारे में बेहद कम जानकारी है कि हम अपने जीवन का लगभग एक तिहाई हिस्सा सोने में क्यों बिताते हैं।

यह सिर्फ ऊतकों की मरम्मत जितना आसान नहीं हो सकता। उदाहरण के लिए, वयस्क जिराफ का वजन लगभग 1,760 पाउंड होता है, लेकिन वे 24 घंटे के चक्र में औसतन केवल 1.9 घंटे सोते हैं।

अधिकांश पशु जगत के लिए रात में आठ घंटे सोना संभव नहीं है। क्या कोई कारण है कि मनुष्य जिराफों की तरह क्यों नहीं सो सकते?

क्या अपनी कुल नींद का समय आधा करके भी पूरी तरह से तरोताजा महसूस करना संभव है?

छोटा जवाब हां है।

1996 में, मैंने एक बार लगभग पाँच दिनों तक बिना सोए यह देखने की कोशिश की कि (1) क्या मैं एक सप्ताह तक बिना सोए रह सकता हूँ (मैं नहीं रह सका), और (2) इसके क्या दुष्प्रभाव होंगे। मतिभ्रम के कारण वह छोटा सा प्रयोग बीच में ही रुक गया, लेकिन मैंने नींद के चक्रों के विभिन्न पैटर्नों के साथ प्रयोग करना जारी रखा है।

सबसे दिलचस्प तरीकों में से एक है "पॉलीफेसिक" नींद: नींद को कई हिस्सों में बांटना ताकि आप दिन में सिर्फ दो घंटे की नींद से भी अच्छा प्रदर्शन कर सकें। नए माता-पिता या अपर्याप्त नींद से जूझ रहे किसी भी व्यक्ति के लिए इस दिनचर्या के संभावित लाभ बहुत अधिक हैं। इसके अलावा, सोचिए कि आप हर दिन अतिरिक्त छह घंटे में कितनी किताबें पढ़ सकते हैं, कितना कुछ सीख सकते हैं और कितने रोमांचक अनुभव कर सकते हैं। यह संभावनाओं की एक नई दुनिया खोल देगा।

सैकड़ों, बल्कि हजारों लोग ऐसे हैं जो थॉमस एडिसन के न्यूनतम नींद के दृष्टिकोण की कसम खाते हैं, जिसका आपके द्वारा ज्ञात "नींद" से बहुत कम लेना-देना है।

मैंने इस अध्याय में वर्णित "एवरीमैन" और "सियास्टा" दोनों तरीकों का सफलतापूर्वक उपयोग किया है। "उबरमैन" जैसे तरीकों का उपयोग मैं केवल

आपातकालीन स्थितियों में ही करता हूँ। इन दोनों तरीकों के विकल्पों और कमियों को समझाने के लिए, मैं डस्टिन कर्टिस नामक एक अधिक अनुभवी पॉलीफेसिक स्लीपर को अपनी कहानी सुनाने दूंगा।

डस्टिन कर्टिस का प्रवेश

मेरा शरीर पृथ्वी के अनुकूल नहीं है।

मेरी नींद और जागने का चक्र 24 घंटे के बजाय लगभग 28 घंटे का होता है, जिसका मतलब है कि मैं हर दिन ज़्यादातर लोगों की तुलना में लगभग चार घंटे ज़्यादा जागता रहता हूँ। हफ़्ते के बीच में, कभी-कभी मैं रात 11 बजे उठता हूँ और अगले दिन दोपहर के शुरुआती समय में सोता हूँ। जब मैं छोटा था, तो लोग मुझे पागल समझते थे। मुझे प्राथमिक विद्यालय की बस इतनी ही याद है कि मैं हमेशा थका हुआ रहता था।

आखिरकार, मुझे पता चला कि अगर मैं 28 घंटे की दिनचर्या का पालन करूं, तो मेरा शरीर खुश रहता है। मैं तरोताज़ा होकर उठता था, थका हुआ सोता था, और सब कुछ बढ़िया चलता था। सिवाय इसके कि, मेरी जीवनशैली बाकी दुनिया से मेल नहीं खाती थी। सामान्य दिनचर्या के साथ जीना मुश्किल होने वाला था, इसलिए मुझे कोई न कोई उपाय ढूंढना ही था।

कुछ शोध के बाद, मुझे पता चला कि मुझे शायद नॉन-24-घंटे स्लीप-वेक सिंड्रोम है। इसका समाधान पॉलीफेसिक स्लीप है, जिसे अपनाकर कोई भी व्यक्ति अपने सामान्य सोने के समय में से छह घंटे कम कर सकता है (हालांकि, कुछ शर्तें लागू होती हैं)।

नमस्कार, बहुचरणीय नींद…

बहुचरणीय नींद का मूल सिद्धांत यह है कि नींद का सबसे लाभकारी चरण आरईएम चरण होता है। सामान्य नींद लेने वाले लोग रात में केवल 1-2 घंटे ही आरईएम अवस्था का अनुभव करते हैं। बहुचरणीय नींद के लाभ प्राप्त करने के लिए, हमें ऐसी व्यवस्था करनी होगी जिससे कुल नींद में आरईएम का प्रतिशत काफी अधिक हो।

अपने दिमाग को REM नींद में ले जाने और बाकी चरणों को छोड़ने का एक तरीका है उसे थका हुआ महसूस कराना। अगर आप 24 घंटे से सोए नहीं हैं, तो आप देखेंगे कि जागते ही आप सपनों की दुनिया में चले जाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपका शरीर सुरक्षा तंत्र के रूप में तुरंत REM नींद में चला जाता है। बिना थके REM नींद में जाने का तरीका यह है कि आप अपने शरीर को यह सोचने पर मजबूर करें कि आपको थोड़ी देर की नींद मिलने वाली है। आप इसे रात भर एक साथ सोने के बजाय दिन भर में 20 मिनट की छोटी-छोटी झपकी लेकर REM नींद में जाने के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं। इसी तरह पॉलीफेसिक नींद काम करती है।

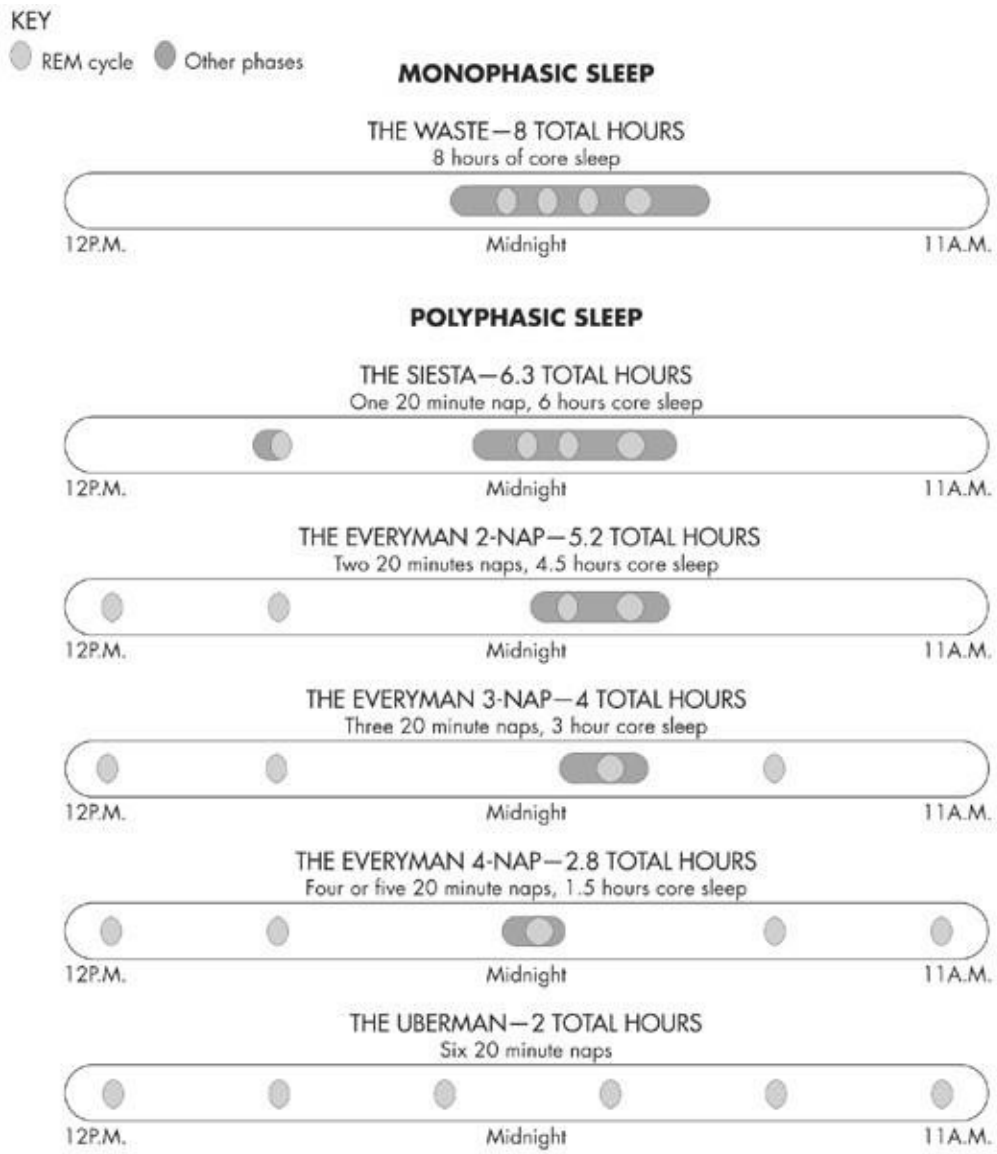
वास्तव में चुनने के लिए छह अच्छे तरीके हैं। पहला तरीका, मोनोफेसिक स्लीप, वह तरीका है जिससे आप शायद जीवन भर सोते रहे हैं। बाकी पांच तरीके कहीं अधिक रोचक हैं।

मोनोफेसिक नींद में, आप आठ घंटे सोते हैं और लगभग दो घंटे अच्छी आरईएम नींद लेते हैं। यह सामान्य समय सारिणी है जिसका पालन अधिकांश लोग करते हैं, और इसका मतलब है कि रात के लगभग पांच घंटे (जहां तक हमें पता है) अनावश्यक बेहोशी में बर्बाद हो जाते हैं।

पॉलीफेसिक स्लीप के पाँच तरीके हैं, जिनमें से सभी दिन भर में 20-20 मिनट की कई झपकी लेने और कुछ मामलों में रात में कुछ घंटों की अच्छी नींद लेने पर केंद्रित हैं। सबसे सरल तरीका है "सियास्टा" विधि, जिसमें दिन में सिर्फ एक झपकी और फिर रात में भरपूर नींद शामिल है। खास बात यह है कि दिन में सिर्फ एक झपकी लेने से आपकी कुल नींद की आवश्यकता में 1 घंटा 40 मिनट की कमी आ जाती है।

“एवरीमैन” विधि एक सीढ़ीनुमा संरचना है जो झपकी और नियमित नींद के विभिन्न संयोजन प्रस्तुत करती है। हर अतिरिक्त झपकी के साथ प्रतिदिन की कुल नींद की मात्रा में भारी कमी आती है।

PureDoxyk द्वारा प्रतिपादित "उबरमैन" पद्धति में छह झपकी शामिल हैं और इसमें कोई मुख्य नींद नहीं होती। आश्चर्यजनक रूप से, उबरमैन पद्धति का उपयोग करके आप केवल दो घंटे की नींद के साथ भी काम कर सकते हैं।



[redacted]

[redacted]

[redacted]

हैं। लेकिन यदि आपका समय सारिणी लचीली है और आप कोई एक तरीका चुनकर कई महीनों तक उस पर टिके रह सकते हैं, तो आप पाएंगे कि आप बहुत अच्छा महसूस कर रहे हैं और आपके पास दिन भर में काम निपटाने के लिए असीमित समय है।

मेरे लिए, यह दिमाग को तेज़ करने का सबसे बेहतरीन तरीका है।

चरण #1: अपनी नींद का समय निर्धारित करें। आपको चौबीसों घंटे में हर चार घंटे में 20 मिनट की झपकी लेनी होगी। यानी 24 घंटों में छह झपकी, जो समान अंतराल पर ली जाएंगी (उदाहरण के लिए, सुबह 2:00 बजे, सुबह 6:00 बजे, सुबह 10:00 बजे, दोपहर 2:00 बजे, शाम 6:00 बजे और रात 10:00 बजे)। यह चक्र आपकी बहुचरणीय नींद की अवधि के दौरान समान रहेगा।

चरण #2: ज़्यादा देर तक न सोएं। एक बार भी ज़्यादा सोने से आपका नींद का चक्र बिगड़ जाएगा और आप थका हुआ महसूस करेंगे (लगभग 24 घंटे तक)। किसी भी हालत में 20 मिनट से ज़्यादा न सोएं, क्योंकि इससे थकान के कारण आपको पॉलीफेसिक शेड्यूल छोड़ना पड़ सकता है। एक भरोसेमंद अलार्म घड़ी का इस्तेमाल करें। अगर आपको स्नूज़ बटन दबाने का मन करे, तो घड़ी को अपने सोने की जगह से दूर रखें।

चरण #3: झपकी लेना न भूलें। अपने नियमित समय का सम्मान करें और उसका अक्षरशः पालन करें। झपकी न लेने से इसका प्रभाव बढ़ता ही जाएगा। एक झपकी छूटने से ऊर्जा की कमी हो जाती है, जिसके कारण सामान्य मानसिक चुस्ती पाने के लिए दो और झपकी लेनी पड़ती हैं।

चरण #4: शुरुआती दौर को पार करें। पहला डेढ़ हफ़्ता सबसे कठिन होता है। यदि आप अपने निर्धारित कार्यक्रम का पालन करते हैं, ज़्यादा नहीं सोते हैं और दिन में झपकी लेना नहीं छोड़ते हैं, तो आपको लगभग दो हफ़्तों में अपनी नई नींद की दिनचर्या में अच्छी तरह से ढल जाना चाहिए, हालाँकि कुछ लोगों को तीन हफ़्ते तक लग सकते हैं।

उपकरण और तरकीबें

डस्टिन कर्टिस (http://blog.dustincurtis.com/) इस अध्याय के लेखक, इंटरफेस डिजाइनर, स्टार्ट-अप डिजाइन सलाहकार और शौकिया न्यूरोसाइंटिस्ट डस्टिन कर्टिस का ब्लॉग।

स्टीव पावलिना के स्लीप लॉग्स (www.fourhourbody.com/pavlina) स्टीव पावलिना के पॉलीफेसिक स्लीप के प्रयोग ने ही मुझे उबरमैन से परिचित कराया। ये वेब पर मिलने वाले सबसे विस्तृत पॉलीफेसिक स्लीप लॉग्स हैं।

Uberman शेड्यूल की सफलता की कहानियाँ (www.poly-phasers.com, www.fourhourbody.com/kuro5hin) Kuro5hin ही वह माध्यम है जिसने

लोकप्रिय ब्लॉगिंग सॉफ्टवेयर WordPress के प्रमुख डेवलपर मैट मुलेनवेग को Uberman शेड्यूल से परिचित कराया, जिसका उन्होंने एक वर्ष तक उपयोग किया। वे अपने अनुभव को इस प्रकार बताते हैं:

“शायद वो मेरी ज़िंदगी का सबसे ज़्यादा उत्पादक साल था। पहले तीन-चार हफ़्ते तो आप एकदम सुस्त रहते हैं, लेकिन एक बार दिनचर्या में ढल जाने के बाद, झपकी के बाद उठने के लिए अलार्म की भी ज़रूरत नहीं पड़ती। शायद मैंने Wordpress.org के लिए अपने ज़्यादातर कोड योगदान उसी दौरान लिखे थे। फिर, मेरी एक गर्लफ्रेंड बन गई। उसके साथ ही Uberman का दौर खत्म हुआ और एक ऐसे दौर की शुरुआत हुई जो पहले से कहीं कम उत्पादक था, लेकिन ज़्यादा रोमांटिक था। किसी के साथ सामान्य रात बिताना अच्छा लगता है, बजाय सिर्फ़ 20 मिनट सोने के।”

पॉलीफेसिक स्लीप को आजमाएं (http://forums.trypolyphasic.com/) यह फोरम दुनिया भर के उन लोगों के सामान्य प्रश्नों और व्यावहारिक सुझावों को कवर करता है जो पॉलीफेसिक स्लीप का प्रयास कर रहे हैं।

“एवरीमैन स्लीप शेड्यूल का जन्म कैसे हुआ” (www.fourhourbody.com/everyman) पढ़ें कि उबरमैन को लोगों के शेड्यूल के साथ अधिक लचीला बनाने के लिए कैसे संशोधित किया गया है।

“पॉलीफेसिक स्लीप: तथ्य और मिथक” (www.supermemo.com/articles/polyphasic.htm) यह लेख पॉलीफेसिक स्लीप की तुलना नियमित मोनोफेसिक स्लीप, बाइफेसिक स्लीप और “फ्री-रनिंग” स्लीप की अवधारणा से करता है।

समय सारिणी का पालन कैसे करें

कुकु क्लॉक (www.kukuklok.com) एक बार लोड होने के बाद, यह ऑनलाइन अलार्म घड़ी तब भी काम करेगी जब आपका इंटरनेट कनेक्शन बंद हो जाएगा।

क्लॉकी मूविंग अलार्म क्लॉक (www.fourhourbody.com/clocky) यह पेटेंटेड अलार्म क्लॉक आपके नाइटस्टैंड से तीन फीट की दूरी पर उछलती है और बीप करते हुए भाग जाती है ताकि आप जाग जाएं। आप इसे सिर्फ एक बार स्नूज़ कर सकते हैं।

वेकअपर (www.wakerupper.com) एक ऑनलाइन फ़ोन रिमाइंडर टूल है। आप अपने मोबाइल फ़ोन पर विशिष्ट समय पर रिमाइंडर कॉल सेट कर सकते हैं।

चोटों को पलटना

स्थायी चोटों को ठीक करना

हैकिंग कंप्यूटर में कोड के कुछ चतुर अंशों से कहीं अधिक व्यापक है - यह वह तरीका है जिससे हम भविष्य का निर्माण करते हैं। — पॉल बुचहाइट, जीमेल के निर्माता

मैं हाल ही में एक नए डॉक्टर के पास गया और मैंने देखा कि उनका क्लिनिक प्रोफेशनल बिल्डिंग नामक एक इमारत में स्थित है। मुझे तुरंत बेहतर महसूस हुआ।
— जॉर्ज कार्लिन

2004 से 2009 तक की मेरी आधी से भी कम एमआरआई और एक्स-रे रिपोर्टें।

एक बार फ्रांसीसी अन्वेषक और समुद्री जीवविज्ञानी जैक्स कूस्टो से पूछा गया कि वे "वैज्ञानिक" को कैसे परिभाषित करते हैं। उनका उत्तर था:

यह एक जिज्ञासु व्यक्ति है जो प्रकृति के एक छोटे से छेद से झाँक रहा है, यह जानने की कोशिश कर रहा है कि क्या हो रहा है।

जून 2009 में दर्द और हताशा के कारण मैं बेहद जिज्ञासु बन गया था। मेरे मन में एक सवाल था जो बहुत ही अजीब था: अगर मैं जीवन भर के घावों और शारीरिक शोषण को 14 दिनों में ठीक करने की कोशिश करूं तो क्या होगा?

अगर वित्तीय बाधाएं न होतीं, अगर मुझे ओलंपिक और पेशेवर एथलीटों के डॉक्टरों और दवाओं तक पहुंच होती, तो क्या मैं ऐसा कर पाता?

या, शायद अधिक संभावना यही है कि मैं दिवालिया हो जाऊँगा या आत्महत्या कर लूँगा?

अंत में, मैं सचमुच आत्महत्या करने के कगार पर पहुँच गया था (शुक्र है, इसे टालना आसान था), लेकिन मैंने अपनी लगभग सभी "स्थायी" चोटों को ठीक कर लिया। इसमें लगभग छह महीने लगे, लेकिन रास्ते में आने वाली तमाम मुश्किलों के बावजूद अंतिम परिणाम बहुत ही सार्थक रहा।

आइए एक चेतावनी भरी कहानी से शुरुआत करें, और फिर हम बिना किसी गड़बड़ी के लाभ उठाने के तरीकों पर आगे बढ़ेंगे।

10,000 डॉलर का सबक

मैं एरिज़ोना के टेम्पे में एक डॉक्टर की मेज पर बैठा था, बर्फीली ठंडी एयर कंडीशनिंग से जूझते हुए, मैं जैक्स के कीहोल से नहीं, बल्कि एक उभरी हुई अनुप्रस्थ बृहदान्त्र को घूर रहा था।

यह बहुत ही खूबसूरत था।

दीवार पर लगे एक शारीरिक रचना संबंधी पोस्टर के ठीक बीच में वह उभरा हुआ अंग था, और पता नहीं क्यों, कलाकार ने उसे इतनी चमकदार यथार्थता से चित्रित किया था कि वह पूरे चार्ट पर हावी हो गया था। अन्य सजावटों की कमी के कारण, मेरी नज़रें मोमबत्ती की लौ की तरह उस आंत पर टिकी रह गईं, जबकि मेरी गर्दन, कंधों और टखनों में तीन इंच की सुइयाँ चुभी हुई थीं।

पहली सुई मेरी गर्दन की रीढ़ को छूते हुए गुज़री और मुझे पसीना आने लगा। यह तो बस शुरुआत थी। दो घंटे के भीतर ही मैंने एक ही बार में सबसे ज़्यादा इंजेक्शन लगाने का क्लिनिक रिकॉर्ड बना दिया।

क्लिनिक इंजेक्शन रिकॉर्ड सेट करना।

अगले आठ दिनों में दो और सेशन हुए, और मैंने घोर भय सहित हर तरह की भावनाओं का अनुभव किया। मेरी रीढ़ की हड्डी पर सुई की चुभन, जो अतिरिक्त ग्रोथ फैक्टर रिलीज करने के लिए की गई थी, ब्लैकबोर्ड पर हल्की खरोंचों जैसी लग रही थी। एक घंटे से भी कम समय बाद, मैं अजीब से आनंद के साथ देख रहा था (10 से अधिक इंजेक्शनों के संचयी एनेस्थेटिक ने इसमें मदद की) कि मेरे बाएं टखने के एक तरफ डाली गई सिरिंज दूसरी तरफ की त्वचा के नीचे ऐसे नाचने लगी जैसे एलियंस फिल्म का कोई भ्रूण सीने से बाहर निकल रहा हो। फिर वह त्वचा को छेद कर बाहर निकल गई, और मेरा आनंद कम हो गया। यह कोई ऐसा करतब नहीं है जिसे आप अपने मरीजों को दिखाना चाहेंगे।

हमने रसोई के सिंक को छोड़कर लगभग सब कुछ इस्तेमाल कर लिया।

रासायनिक मिश्रणों में सबसे शक्तिशाली मिश्रण एक हाइब्रिड था। इसमें ओलंपिक स्कीयर के घुटनों पर इस्तेमाल की गई सामग्री और विश्व चैंपियनशिप

से आठ सप्ताह पहले एड़ी की नस फटने वाले एक स्प्रिंटर पर इस्तेमाल की गई सामग्री का संयोजन था। बाद वाले ने स्वर्ण पदक जीता।

फ्रेंकस्टीन का अंतिम अमृत बनाना एक गंभीर मामला था। इसमें शामिल थे:

प्लेटलेट-रिच प्लाज्मा (पीआरपी) एक उभरता हुआ उपचार है जिसका उपयोग मुख्य रूप से उच्च श्रेणी के एथलीटों के लिए किया जाता है। इसे 2009 में राष्ट्रीय स्तर पर तब प्रसिद्धि मिली जब सुपर बाउल में जीत से कुछ ही सप्ताह पहले पिट्सबर्ग स्टीलर्स के दो खिलाड़ियों के इलाज में इसका सफलतापूर्वक उपयोग किया गया। पीआरपी में आपके रक्त का प्लाज्मा भाग होता है जिसमें केंद्रित प्लेटलेट्स होते हैं। प्लेटलेट्स वृद्धि और उपचार कारकों से भरपूर होते हैं और शरीर की सामान्य ऊतक मरम्मत प्रणाली का हिस्सा हैं। पीआरपी को आपकी बांह से पूरा रक्त निकालने के बाद एक विशेष सेंट्रीफ्यूज का उपयोग करके तैयार किया जाता है, ठीक उसी तरह जैसे प्रयोगशाला परीक्षण के लिए रक्त निकाला जाता है।

प्लेटलेट-समृद्ध प्लाज्मा बनाना।

पीआरपी आधार बना जिसमें निम्नलिखित चीजें जोड़ी गईं:

इजराइल से मंगाया गया स्टेम सेल फैक्टर (एससीएफ), जो रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में सहायता करता है।

बोन मॉर्फोजेनिक प्रोटीन 7 (बीएमपी-7), जो वयस्क स्टेम कोशिकाओं (मेसेनकाइमल) को हड्डी और उपास्थि में विकसित होने में मदद करता है। अब पीछे मुड़कर देखने पर, मुझे लगता है कि मैंने जितने भी कॉकटेल आजमाए, उनमें यह सबसे खतरनाक पदार्थ था।

इंसुलिन-लाइक ग्रोथ फैक्टर 1 (IGF-1) वयस्कों में एनाबॉलिक (ऊतक निर्माण) प्रभाव डालता है और ग्रोथ हार्मोन द्वारा उत्तेजना के बाद यकृत में उत्पन्न होता है। यह कोशिका वृद्धि और गुणन के सबसे शक्तिशाली प्राकृतिक उत्प्रेरकों में से एक है। यह पेशेवर बॉडीबिल्डिंग के उच्च स्तरों पर इस्तेमाल होने वाली एक महंगी दवा भी है।

इंसुलिन-जैसे वृद्धि कारक 1 (आईजीएफ-1)

तो क्या हुआ?

विश्व स्तरीय हार्वर्ड-प्रशिक्षित रीढ़ विशेषज्ञ, जिन्होंने पहले और बाद के एमआरआई का अध्ययन किया, के अनुसार चार महीने बाद का अंतिम परिणाम यह था:

मुझे पहले और बाद के किसी भी अंतर की सराहना नहीं हो सकी।

अब, सूक्ष्म स्तर पर कुछ बदलाव (साइटोकिन्स आदि) हो सकते थे, लेकिन एमआरआई में मेरे दर्द में कोई बदलाव नहीं दिखा।

तीनों सेशन पर 7,000 डॉलर से अधिक का खर्च आया था, और यह अनुभव न केवल महंगा था, बल्कि अंततः एक आपदा साबित हुआ।

मेरी दाहिनी कोहनी में लगाए गए इंजेक्शनों में से एक के परिणामस्वरूप स्टैफ संक्रमण हो गया और कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय-सैन फ्रांसिस्को मेडिकल सेंटर में आपातकालीन सर्जरी हुई, जिसके कारण लगभग दो महीने तक हाथ का सीमित उपयोग करना पड़ा और अस्पताल का खर्च 10,000 डॉलर से अधिक हो गया।

जब मैंने इंजेक्शनों के लिए जिम्मेदार खेल वैज्ञानिक से संपर्क करके लागत को कम करने में मदद के लिए 1,500 डॉलर मांगे, तो ईमेल पर मिली प्रतिक्रिया उपचार की तरह ही अपरंपरागत थी:

आप मुझसे इसके लिए पूछकर अपना समय क्यों बर्बाद कर रहे हैं, जबकि आप बाहर जाकर इससे कहीं अधिक पैसा कमा सकते हैं?

बहुत खूब।

वैज्ञानिक भाषा में कहें तो, यह पूरी घटना एक सरासर गड़बड़ थी।

ऐसा इसलिए नहीं है कि पीआरपी, उदाहरण के लिए, काम नहीं करता (मेरा मानना है कि यह पुनर्योजी चिकित्सा में पूरी तरह से क्रांति लाएगा), बल्कि इसलिए कि मुझे इसे करने के लिए सही व्यक्ति नहीं मिला।

नवीनतम जानकारी की तलाश में कई तरह की मुश्किलें आती हैं: झूठे दावे और हताश लोगों का फायदा उठाने वाले ठग। ऐसे में, आप, पाठक, जो 7,000 से 20,000 डॉलर बर्बाद नहीं करना चाहते, कैसे इस तरह के झूठे विज्ञान और धोखेबाजों से बच सकते हैं?

सबसे कम कष्टदायक विकल्प यह है कि आप किसी इंसान को इन सभी का परीक्षण करने के लिए छोड़ दें।

यही मेरा काम है।

कारण

सबसे पहले तो यह सवाल उठता है: मैं अपने साथ ऐसा क्यों करूंगा?

बात सीधी-सी है। पिछले 15 से अधिक वर्षों में मैंने जो भी जोखिम भरे काम किए हैं, उनकी कीमत चुकानी पड़ी है। दरअसल, 20 से अधिक फ्रैक्चर और 20 से अधिक डिसलोकेशन, दो जोड़ों की सर्जरी (कंधे की और अब कोहनी की), और इतने सारे मोच और चोटें जो जीवन भर के लिए काफी हैं। दशकों तक लगातार शारीरिक संपर्क वाले खेलों में भाग लेने और "बोर्डिंग" पर खत्म होने वाले सभी खेलों में अत्यधिक आत्मविश्वास ने मुझे, जैसा कि एक ऑर्थोपेडिक सर्जन ने कहा था, "60 साल के शरीर में 30 साल का" बना दिया है।

हालांकि यह एक निराशाजनक और भाग्यवादी निदान था, लेकिन यह असामान्य नहीं लग रहा था। मेरे सबसे करीबी पुरुष मित्र, जो पूर्व प्रतिस्पर्धी एथलीट भी थे, उन सभी को 30 वर्ष की आयु के बाद दर्द और तकलीफें शुरू हो गई थीं। दर्द इतना बढ़ गया था कि सर्जरी की नौबत आ गई थी, प्रशिक्षण के दौरान लगी छोटी- मोटी चोटें अब स्थायी दर्द बन गई थीं, और हम सभी इस बात को समझ गए थे कि स्थिति और भी बदतर होने वाली है। बहुत बदतर।

मेरे लिए, 2009 में प्रेडनिसोन की उच्च खुराक वाली दवाओं और एपिड्यूरल इंजेक्शनों की एक श्रृंखला ने स्थिति को और भी बदतर बना दिया। इसकी शुरुआत कंधे में मामूली दर्द से हुई थी। एमआरआई में कंधे की कोई समस्या नहीं दिखी, लेकिन पांच डिस्क में सर्वाइकल स्पाइन डिजनरेशन का पता चला।

“आपको इसके साथ ही जीना सीखना होगा,” यह अंतिम टिप्पणी थी, जो एनएचएल और एनएफएल टीमों के साथ काम करने वाले एक स्पाइन सर्जन ने अनुचित मुस्कान के साथ कही। उनके द्वारा सुझाई गई कोई भी दवा या इंजेक्शन समस्या को ठीक नहीं कर सकता था। वे महज़ अस्थायी उपचार थे, जो लक्षणों को छुपाने और संवेदनाओं को सुस्त करने के लिए बनाए गए थे। मैं अब अंतिम चरण के दर्द प्रबंधन की स्थिति में पहुँच चुका था।

प्रेडनिसोन, जो एक शक्तिशाली प्रतिरक्षादमनकारी दवा है, लेने के दूसरे दिन, मैंने पूरी दोपहर सैन फ्रांसिस्को के मिशन जिले में सुस्ती से भटकते हुए बिताई, उस कार को ढूंढते हुए जिसे मैंने एक घंटे पहले ही पार्क किया था। तीन घंटे बाद मैंने हार मान ली और एक टैक्सी लेकर डिनर मीटिंग में चला गया।

अगली सुबह जब मैं उठा तो मेरा चेहरा किसी पिल्ले जैसा लग रहा था और मुझे याद नहीं था कि मैंने किसके साथ रात का खाना खाया था। बहुत हो गया था। अगर पारंपरिक चिकित्सा से समस्या ठीक नहीं हो रही थी, तो अब और कड़े कदम उठाने का समय आ गया था।

अगर मुझे एक चीज ठीक करनी होती, तो मैं सब कुछ ठीक करना चाहता था।

मेनू

अंतिम परिणामों (जो कारगर रहा और जो नहीं) को देखते हुए, मैं चार चरणों वाली प्रक्रिया अपनाकर काफी खर्च बचा सकता था। पहले चरण में सभी विकल्प विफल होने पर ही दूसरे चरण में आगे बढ़ा जाता है, और इसी तरह अंतिम चरण और अंतिम उपाय: शल्य चिकित्सा तक।

चरण #1—गति: विशिष्ट गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक मुद्रा और जैव यांत्रिकी को ठीक करना

चरण #2—हेरफेर: हाथों से औजारों या दबाव का उपयोग करके नरम ऊतकों की क्षति या आसंजन को ठीक करना।

चरण #3—दवा देना: दवा का सेवन करना, इंजेक्शन लगाना या लगाना

चरण #4—यांत्रिक पुनर्निर्माण: शल्य चिकित्सा मरम्मत

नीचे उन तरीकों का एक छोटा सा नमूना दिया गया है जिनका मैंने इस पुस्तक के लिए 2009 में पांच महीने की अवधि के दौरान परीक्षण किया, साथ ही 2004 में कंधे के पुनर्निर्माण के बाद (जिसमें अधिकांश इंट्रामस्कुलर इंजेक्शन शामिल हैं)। इंजेक्शन लगाने के बाद हर दो से चार सप्ताह में रक्त परीक्षण की समीक्षा की गई।

प्रयोग करने की प्रेरणा का एक हिस्सा सकारात्मक अनुभव से प्रेरित था: मुझे पता था कि क्या संभव है। 2004 में सर्जरी के बाद, मैंने उपचारों के एक सावधानीपूर्वक संयोजन का उपयोग किया जिससे अविश्वसनीय परिणाम मिले: मेरी शल्य चिकित्सा द्वारा ठीक की गई कंधे की स्थिति मेरी बिना चोट वाली "स्वस्थ" कंधे से कहीं बेहतर हो गई।

कभी-कभी न केवल अपनी पिछली क्षमताओं को बहाल करना बल्कि उनसे भी आगे निकलना संभव होता है, जिससे आप "पहले से भी बेहतर" बन जाते हैं। यह जीवन बदल देने वाला अनुभव हो सकता है।

मैंने उन परिणामों के आगे तारांकित चिह्न (*) लगाया है जिनका तत्काल और दीर्घकालिक प्रभाव सबसे अधिक रहा, और कोष्ठकों में उन क्षेत्रों को दर्शाया गया है जिनका प्रभाव स्थिर रहा। सबसे प्रभावी परिणामों की विस्तृत व्याख्या आगे की जाएगी।

आंदोलन

फेल्डेनक्राइस

पिलेट्स

सहायता प्राप्त स्ट्रेचिंग

ताई ची चुआन

योग (अष्टांग, बिक्रम)

*नंगे पैर/वाइब्रम से चलना (कमर के निचले हिस्से के लिए)

*एगोस्क्यू (गर्दन और पीठ के मध्य भाग)

चालाकी
मसाज (स्वीडिश मसाज से लेकर रॉल्फिंग मसाज तक)
एक्यूपंक्चर और एक्यूप्रेशर
*एक्टिव-रिलीज़ तकनीक (एआरटी) (कंधे)
*एडवांस्ड मसल इंटीग्रेशन थेरेपी (AMIT) (पेक्टोरल, ग्लूट्स और काफ मसल्स)
ग्रास्टन तकनीक

दवाई
सामयिक
एंड्रोजेल® (क्रिस्टलीकृत टेस्टोस्टेरोन)
डीएमएसओ (स्प्रिंटर्स और रेसघोड़ों के बीच लोकप्रिय एक विलायक) को एमएसएम के साथ मिलाया गया।
अर्निका

मौखिक
साइटोमेल® (लिओथायरोनिन सोडियम = सिंथेटिक टी3 थायरॉइड हार्मोन) एल-ग्लूटामाइन की उच्च खुराक (प्रति दिन 50-80 ग्राम)
गाय और मुर्गी से प्राप्त कोलेजन की उच्च खुराक (प्रकार 1, 2 और 3) जोड़ों के भीतर (इंट्रा-आर्टिकुलर) इंजेक्शन
पीआरपी
कोर्टिसोन
*प्रोलोथेरेपी (बायां घुटना, दाहिनी कलाई)
इंट्रामस्कुलर इंजेक्शन
*डेका-ड्यूराबोलिन® (नैंड्रोलोन डेकानोएट) (बायां कंधा) डेलाटेस्ट्रिल® (टेस्टोस्टेरोन एनान्थेट)
डेपो®-टेस्टोस्टेरोन (टेस्टोस्टेरोन साइपियोनेट)
सुस्टानोन® 250 (टेस्टोस्टेरोन मिश्रण)
एचसीजी (ह्यूमन कोरियोनिक गोनाडोट्रोपिन)
*ट्रॉमेल और लिम्फोमायोसोट की सूक्ष्म खुराक का उपयोग करके बायोपंक्चर प्रोटोकॉल (अकिलीज़ टेंडन, इन्फ्रास्पिनैटस)
त्वचा के नीचे (सबक्यूटेनियस) इंजेक्शन
एचजीएच (मानव विकास हार्मोन)
*बायोपंक्चर प्रोटोकॉल (ऊपर जैसा ही)
यह तो काफी लंबी सूची है।
चुने हुए कुछ लोग

उन सभी ने कुछ हद तक मदद की, लेकिन उनमें से केवल कुछ ही ऐसे थे जिनसे 48 घंटे से अधिक समय तक राहत मिली, और कुछ व्यायाम अकेले करना असंभव था।

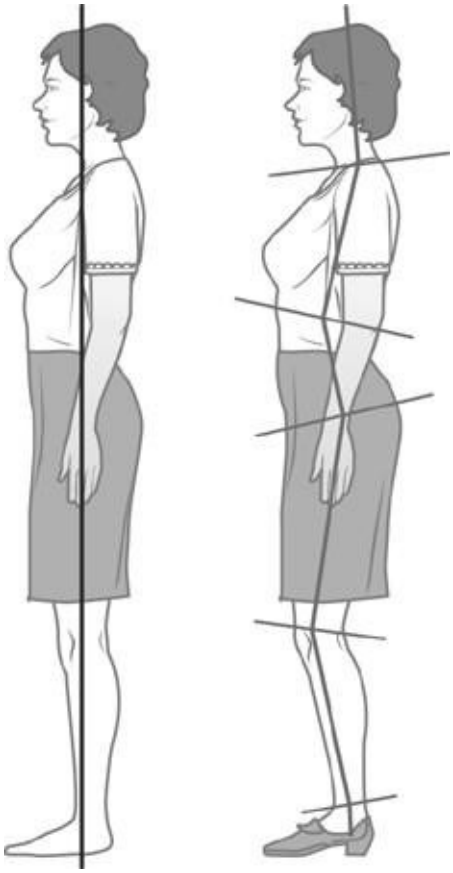
केवल पाँच ऐसे उपचार थे जिनसे "स्थायी" चोटों को ठीक किया जा सकता था, या तो 1-3 सत्रों के रूप में या व्यवहार्य एकल व्यायाम के रूप में। वे इस प्रकार हैं:

1. एड़ी वाले जूते उतारना और वाइब्राम व्यायाम का अभ्यास। लक्षित क्षेत्र: पीठ का निचला हिस्सा।

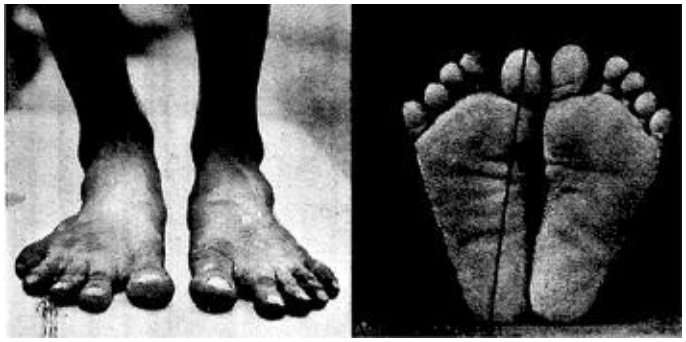
ऊँची एड़ी वाले जूते पहनने पर शरीर की मुद्रा में होने वाला भद्दा और अंततः दर्दनाक बदलाव अपरिहार्य है। यह सरल बात मुझे 30 वर्षों तक समझ नहीं आई, जब तक कि क्रॉसफिट शिकागो के प्रशिक्षक रूडी टपाला ने मुझे वाइब्रम फाइव फिंगर जूतों से परिचित नहीं कराया, जो पैरों के लिए दस्तानों की तरह दिखते हैं।

ऊँची एड़ी के जूते पहनने से अक्सर काइफोसिस-लॉर्डोसिस और उससे संबंधित पीठ के निचले हिस्से और ऊपरी मध्य भाग में दर्द हो जाता है। काइफोसिस-लॉर्डोसिस, जैसा कि दाईं ओर दूसरे चित्र में दिखाया गया है, एक ऐसी शारीरिक मुद्रा है जिसमें "वक्षीय रीढ़ की हड्डी में उत्तल वक्रता और श्रोणि के आगे की ओर झुके होने के कारण पीठ का निचला हिस्सा अंदर की ओर मुड़ा हुआ होता है।" इसे एक ही समय में कूबड़ और कमर के झुकाव के रूप में भी कहा जा सकता है।

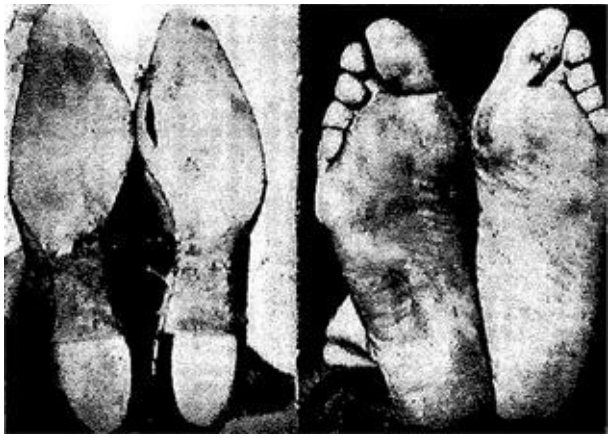
इसी वजह से 10% से कम बॉडी फैट वाले पुरुष और महिलाएं भी तोंद निकले हुए दिख सकते हैं। यह अत्यधिक बॉडी फैट नहीं, बल्कि पीठ के निचले हिस्से का उभरा हुआ हिस्सा है, जो इस दुर्भाग्यपूर्ण दृश्य भ्रम का कारण बनता है।



इसका उपाय सरल है: ज़्यादातर समय फ्लैट जूते या ऐसे जूते पहनें जिनके तलवों की मोटाई में अंगूठे से एड़ी तक ज़्यादा अंतर न हो। वाइब्रम फाइव फिंगर्स® और टेरा प्लाना बेयरफुट वीवो जूते पहनने से मेरी कमर का दर्द पूरी तरह से ठीक हो गया, जो मुझे 10 साल से ज़्यादा समय से परेशान कर रहा था। जहाँ तक संभव था, वाइब्रम जूतों ने मेरे पैरों को भी पहले जैसी स्थिति में लाने में मदद की। पैरों को कैसे पहले जैसी स्थिति में लाया? उनकी प्राकृतिक अवस्था में, जैसा कि नीचे दी गई तस्वीरों के पहले सेट में दिखाया गया है, जो 1905 में अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑर्थोपेडिक सर्जरी में प्रकाशित हुई थीं।



नंगे पैर चलने वालों में, पैर की उंगलियां फैल जाती हैं, जिससे चलने के लिए एक स्थिर आधार मिलता है। एड़ी के मध्य से अंगूठे तक की प्राकृतिक बाहरी रेखा पर ध्यान दें, जो अत्यधिक प्रोनेशन (पैरों का अंदर की ओर मुड़ना) और घुटनों और पीठ के निचले हिस्से में संबंधित समस्याओं को रोकती है।



चीनी रीति-रिवाजों की तरह ही, इस आधुनिक व्यक्ति के पैर उसके जूतों के अनुरूप ढल गए हैं। एड़ी से लेकर अंगूठे तक की बाहरी रेखा का कोई अस्तित्व ही नहीं है।

मुझे गलत मत समझिए। कभी-कभी पहनने पर, ऊँची एड़ी के जूते महिलाओं की सुंदरता को वाकई निखार सकते हैं और पुरुषों को स्टाइल और ऊँचाई दोनों दे सकते हैं।

ऊंचाई का उपयोग संयम से करें।

2. एगोस्क्यू विधि। उपचारित क्षेत्र: गर्दन/सर्वाइकल और मध्य पीठ।

पीटर एगॉस्क्यू (उच्चारण “एग-ओस-क्यू”, न कि “ईगो-स्क्यू”) एगॉस्क्यू पद्धति के संस्थापक हैं, जो एक पोस्चरल थेरेपी कार्यक्रम है जिसके विश्व भर में 24 क्लीनिक हैं। पीटर एक पूर्व नौसैनिक और स्व-शिक्षित चिकित्सक हैं, जो स्वयं और एथलीटों पर किए गए प्रयोगों के माध्यम से प्रसिद्ध हुए। उनके शुरुआती अनुभवों में से एक उनके प्रशिक्षकों के बीच एक किंवदंती है:

एक पेशेवर पहलवान के टखने में मोच आ जाने के बाद पीट खुद को उसके लॉकर रूम में पाया। पीटर, जो उस कार्यक्रम में सिर्फ इसलिए मौजूद था क्योंकि निर्माता उसका दोस्त था, ने पहलवान को ज़मीन पर लेटने को कहा और उसके चोटिल पैर को लॉकर के दरवाजे पर रखने को कहा। क्या करना है, यह तय न कर पाने के कारण, उसने पैर को ऊपर उठाने का विकल्प चुना। तभी पीट को एक फोन आया और वह बाहर चला गया, लेकिन 15 मिनट बाद वापस लौटा। पहलवान ने साफ शब्दों में कहा कि पैर को ऊपर उठाना पूरी तरह से समय की बर्बादी थी। उसके टखने में अभी भी कोई दर्द नहीं था।

लेकिन, किसी भी कारण से, उनके पीठ के पुराने दर्द में कुछ सुधार महसूस हुआ।

पीट ने खुद से एक सीधा सा सवाल पूछा: "क्यों?" फिर उन्होंने इस अनोखे व्यायाम को बार-बार दोहराया और इसमें सुधार किया, यहाँ तक कि पीठ दर्द में इसकी सफलता दर इतनी प्रभावशाली हो गई कि इसे एक औपचारिक नाम देना ज़रूरी हो गया। यह नाम थोड़ा अटपटा सा लगने लगा, "सुपाइन ग्रोइन प्रोग्रेसिव", जिससे मुझे बाद में बेहद लगाव हो गया। दशकों बाद भी, वह एगॉस्क्यू विश्वविद्यालय में बुनियादी सवाल पूछने के महत्व पर ज़ोर देते हैं: "छात्रों, मेरी दुनिया में, क्योंकि मैं कुछ नहीं जानता, इसलिए सब कुछ संभव है।"

मेरे लिए, एगोस्क्यू मेथड पहली नजर में पसंद आने वाली चीज नहीं थी।

2009 में खुद इसका परीक्षण करने से पहले, मुझे एथलीटों के माध्यम से लगभग आधा दर्जन बार एगॉस्क्यू के बारे में पता चला था। मैंने इतने लंबे समय तक इसका उपयोग इसलिए नहीं किया क्योंकि शुरुआती अनुभव ने मेरे मन में एक पंथ जैसी धारणा छोड़ दी थी।

प्रशंसापत्रों में एलर्जी के गायब होने से लेकर पाचन संबंधी समस्याओं के स्वतः ठीक होने तक के दावे किए गए थे, और मुझे प्रशिक्षुओं के ऐसे वीडियो दिखाए गए थे जिनमें वे कुछ "ई-एक्सरसाइज" (व्यायाम) के दौरान ग्रैंड मल दौरे की तरह पूरे शरीर में अनैच्छिक ऐंठन का अनुभव कर रहे थे।

मैंने तय किया कि मुझे पेंटेकोस्टल शैली के पिलेट्स की ज़रूरत नहीं है। अगर मैं अपने सिर के ऊपर एक मरी हुई बिल्ली को घुमाते हुए अपने पेल्विक फ्लोर को कसना चाहूँ, तो मैं वह खुद कर सकती हूँ। इसलिए मैंने एगॉस्क्यू मेथड को नज़रअंदाज़ कर दिया, भले ही गोल्फ के दिग्गज जैक निकोलस और जॉन लिंच जैसे सुपर बाउल जीतने वाले एनएफएल खिलाड़ियों ने इसकी तारीफ की हो।

फिर, जून 2009 में, मैं टेम्पे, एरिज़ोना में था, जहाँ मैं अपने एक मित्र के साथ दोपहर का भोजन कर रहा था। उस मित्र का उसी दोपहर जॉन कैटरमोल के साथ एगॉस्क्यू सेशन निर्धारित था, जो 25 वर्षों के फिजियोथेरेपी अनुभव वाले एक सम्मानित और अनुभवी चिकित्सक थे। मैं उनके साथ जाने और मूल्यांकन करवाने के लिए सहमत हो गया, पूरी तरह से इस बात के लिए तैयार था कि मुझे कुछ जादुई उपचारों का अनुभव होगा।

इसके विपरीत, 90 मिनट बाद जब मैं बाहर निकला तो मेरी पीठ के बीच के हिस्से में छह महीनों में पहली बार कोई दर्द नहीं था। मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा था।

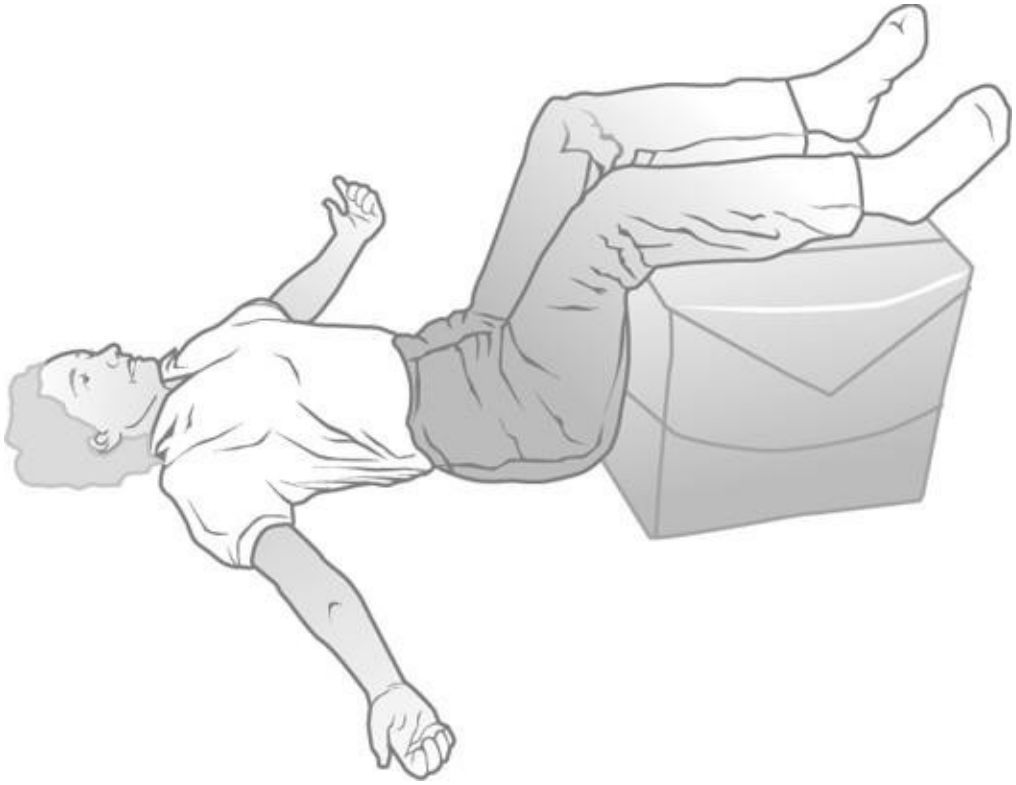
यह उन कई मौकों में से एक था जब मैंने जल्दबाजी में जल्दबाजी में गलत फैसला लेने के लिए खुद को फटकारा। इस अनुभव ने दो सच्चाइयों को भी पुष्ट किया: (1) किसी भी पद्धति के कुछ अभ्यासकर्ता संदेश को गलत तरीके से पेश करते हैं और उसे प्रसारित करते हैं, जिससे प्रतिनिधियों के रूप में भ्रम पैदा होता है, और (2) जैसा कि ब्रूस ली ने जोर दिया था, "उपयोगी चीजों को आत्मसात करना, अनुपयोगी चीजों को त्यागना और अपनी अनूठी विशेषताओं को जोड़ना" महत्वपूर्ण है।

कई महीनों तक खुद और लैपटॉप पर काम करते हुए झुकने वाले अन्य लोगों पर किए गए परीक्षणों के आधार पर, मैं डेस्क पर काम करने वालों के शारीरिक संतुलन में गड़बड़ी के लिए छह 80/20 व्यायामों की सलाह दे सकता हूँ। घर से काम करने वाले (या जिनके सहकर्मी समझते हैं) लोगों के लिए, मैं सुझाव देता हूँ कि वे डेस्क पर या बैठने की स्थिति में हर दो या तीन घंटे के बाद व्यायाम #1, #2 और #3 करें और सभी पाँचों गतिविधियों को सप्ताह में कम से कम एक बार करें।

पांचों तरीकों में से सबसे असुविधाजनक, असामान्य और समय लेने वाला तरीका है पीठ के बल लेटकर कमर को आगे की ओर धकेलना, लेकिन यह एकमात्र ऐसा प्रभावी उपकरण है जिसे मैंने सोआस और अन्य हिप फ्लेक्सर की जकड़न को दूर करने, श्रोणि को खोलने और हैमस्ट्रिंग की जकड़न से राहत दिलाने के लिए पाया है।

1. स्थिर पीठ

सेट 1 | दोहराव 1 | अवधि 0:05:00



विवरण

1. अपनी पीठ के बल लेट जाएं और अपने पैरों को किसी ब्लॉक या कुर्सी के ऊपर उठा लें।

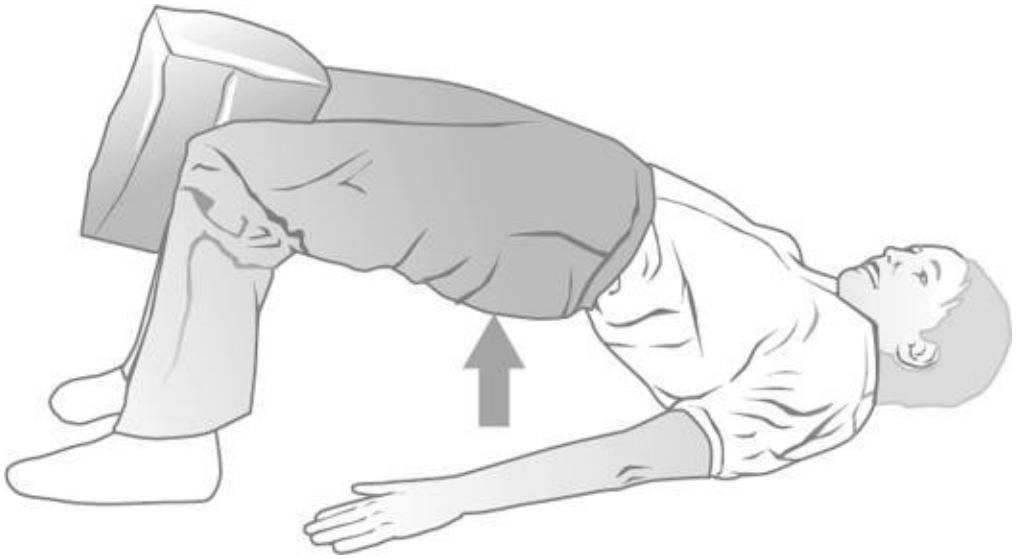
2. अपनी बाहों को शरीर से लगभग 45 डिग्री के कोण पर बगल में फैलाएं, हथेलियां ऊपर की ओर हों। अपने अंगूठों को फर्श से स्पर्श करें।

3. अपनी पीठ के ऊपरी हिस्से को आराम दें और सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ का निचला हिस्सा बाएं से दाएं समान रूप से फर्श पर सपाट हो जाए।
4. इस स्थिति को पांच मिनट तक बनाए रखें।

2. कोहनियों पर स्थिर विस्तार की स्थिति
सेट 1 | दोहराव 1 | अवधि 0:01:00

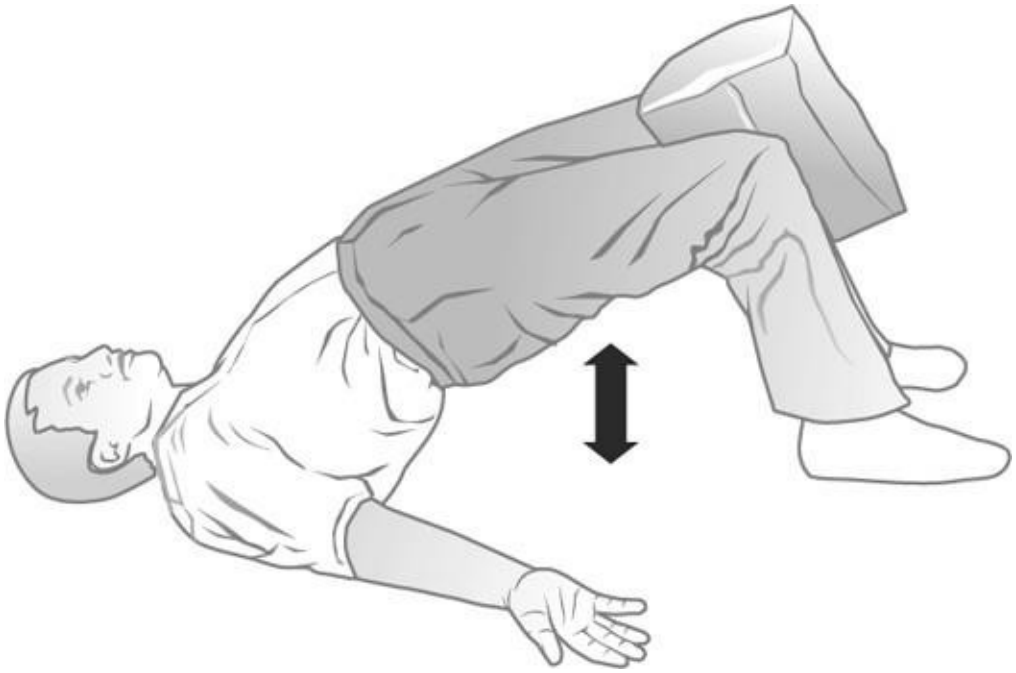
विवरण
1. फर्श पर अपने हाथों और घुटनों के बल शुरू करें, यह सुनिश्चित करते हुए कि आपके ऊपरी जोड़ एक सीध में हों (अर्थात, कंधे, कोहनी और कलाई एक सीधी रेखा में हों; कूल्हे घुटनों के ठीक ऊपर हों)।
2. अपने हाथों को लगभग छह इंच आगे बढ़ाएं, और फिर, हाथों की स्थिति को ध्यान में रखते हुए, उन्हें अपनी कोहनियों से वापस लगा दें।
3. दोनों हाथों की हल्की मुट्ठी बनाएं और उन्हें एक दूसरे से दूर खींचें, कोहनियों पर घूमते हुए और अंगूठों को बाहर की ओर मोड़ें।
4. अपनी कमर के निचले हिस्से में आर्क बनाने के लिए अपने कूल्हों को अपनी एड़ियों की ओर पीछे की ओर धकेलें।
5. अपना सिर नीचे झुका लें।
6. 60 सेकंड तक रोककर रखें।

3. तकिए के साथ शोल्डर ब्रिज
सेट 1 | दोहराव 1 | अवधि 0:01:00



विवरण
1. पीठ के बल लेट जाएं, घुटने मोड़ें और पैर सीधे आगे की ओर रखें।
2. अपने घुटनों के बीच एक तकिया रखें और व्यायाम करते समय लगातार अंदर की ओर दबाव डालें।
3. अपने ऊपरी शरीर को शिथिल करें और अपने कूल्हों और पीठ को फर्श से ऊपर उठाएं।
4. एक मिनट के लिए ऊपरी स्थिति में रुकें।

4. तकिए के साथ सक्रिय पुल
सेट 3 | रेप्स 15 |



विवरण
1. पिछले व्यायाम के निर्देशों का पालन करें, लेकिन गति के शीर्ष पर रुकने के बजाय, अपने कूल्हों को जितना हो सके उतना ऊपर उठाएं और धीरे-धीरे वापस नीचे लाएं। गति को यथासंभव सहज और निरंतर बनाए रखें।
2. इसे कुल तीन सेटों के लिए 15 बार दोहराएं।

5 ए. टावर में पीठ के बल लेटकर कमर की प्रगतिशील गति
प्रत्येक पक्ष के लिए अवधि 25 मिनट

विवरण
1. फर्श पर लेट जाएं और एक पैर को ब्लॉक या कुर्सी के ऊपर 90 डिग्री के कोण पर मोड़कर रखें (चित्र में दाहिना पैर)। आपकी बाहें 45 डिग्री के कोण पर बगल में फैली होनी चाहिए, हथेलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए।
2. दूसरे पैर को उस बूट में डालें जिसका उपयोग टावर के साथ किया जाता है।
3. अपने बूट पहने हुए पैर को टावर पर रखें, सबसे निचले स्तर से शुरू करते हुए ऊपर की ओर तब तक ले जाएं जब तक कि आपकी पीठ के निचले हिस्से में एक मेहराब न बन जाए। यही वह स्तर है जहां आप अपने पहले 5 मिनट पूरे करेंगे।
4. तब तक रुकें जब तक आपकी पीठ ज़मीन पर सपाट न हो जाए। निर्धारित समय से ज़्यादा अपनी पीठ के सपाट होने पर ध्यान दें।
5. 5 मिनट के बाद, अपने पैर को टावर पर एक स्तर नीचे करें और फिर से रोकें।
6. इसे तब तक जारी रखें जब तक कि आपका पैर सबसे निचले स्तर पर सीधा न हो जाए।
7. पैर बदलें और पूरी प्रक्रिया को दोहराएं।

5B. वैकल्पिक विधि: कुर्सी पर पीठ के बल लेटे हुए कमर के बल लेटना

यह सुपाइन ग्रोइन प्रोग्रेसिव का एक बहुत ही घटिया संस्करण है, क्योंकि यह प्रोग्रेसिव नहीं है, लेकिन यह अधिक सुविधाजनक है।
1. किसी कुर्सी या दरवाजे के हैंडल के चारों ओर स्वेटशर्ट या स्वेटपैंट बांध दें।
2. चरण 1 में किए गए सेटअप के बगल में, लगभग घुटने की ऊंचाई पर एक छोटी कुर्सी या मेज रखें।
3. एक पैर की एड़ी को स्वेटशर्ट या स्वेटपैंट में लटकाएं और दूसरे पैर को कुर्सी या मेज पर टिकाएं। 10 मिनट तक इसी स्थिति में रहें।
4. दूसरी तरफ भी यही प्रक्रिया दोहराएं।

6. एयर बेंच
सेट 1 | दोहराव 1 | अवधि 0:02:00

विवरण

1. दीवार के सहारे पीठ करके खड़े हो जाएं, पैरों और घुटनों के बीच कूल्हे जितनी चौड़ाई रखें। पैर सीधे आगे की ओर होने चाहिए।

2. अपने पैरों को दीवार से दूर ले जाते हुए, शरीर को नीचे की ओर खिसकाएँ जब तक कि आपके घुटने 90 डिग्री पर न मुड़ जाएँ। ध्यान रखें कि आपकी एड़ियाँ आपके घुटनों से थोड़ी आगे हों। आपकी पीठ का निचला हिस्सा दीवार से बिल्कुल सटा होना चाहिए। आप अपनी बाहों को बगल में लटका सकते हैं या उन्हें अपनी गोद में आराम से रख सकते हैं। अपना वजन एड़ियों पर रखें और पैर की उंगलियों पर आगे की ओर दबाव न डालें।

3. दो मिनट तक रोककर रखें।

3. एडवांस्ड मसल-इंटीग्रेशन थेरेपी (AMIT)। लक्षित क्षेत्र: पेक्टोरल मांसपेशियां, ग्लूट्स, काफ मांसपेशियां।

मैंने एक अर्ध-पेशेवर एथलीट के साथ चोट के उपचार के लिए प्रयोग करने का जिम्मा साझा किया, जिसे हम "सीबिस्किट" कहेंगे। स्प्रिंट ट्रेनिंग के दौरान उसकी हैमस्ट्रिंग में चोट लग गई थी। मैंने जैव रासायनिक प्रयोगों और इंजेक्शनों का खर्च उठाया, और उसने असामान्य उपचारों और दर्दनाक यांत्रिक सुधारों का परीक्षण किया। मेक्सिको से मियामी तक, हमने बहुत कुछ

देखा और पहले ही 100,000 डॉलर से अधिक खर्च कर चुके थे। कुछ ही चीज़ें कारगर साबित हुईं।

“डॉ. टू फिंगर्स” सीबिस्किट की सबसे बेहतरीन खोज थी, और मुझे इस संबंध में एक टेक्स्ट मैसेज मिला, जो इस वाक्य के साथ समाप्त हुआ:

“दोस्त, तुम्हें कुछ तोड़ना पड़ेगा ताकि डॉ. टू फिंगर्स तुम्हारा इलाज कर सकें। मुझ पर भरोसा करो।”

मैंने टूटी-फूटी चीजों का पहले ही ध्यान रख लिया था, इसलिए मैंने साल्ट लेक सिटी के लिए एक फ्लाइट बुक की और लगभग एक घंटे तक गाड़ी चलाकर केस्विले के छोटे से कस्बे में पहुंचा, जहां मॉर्मन-बहुल कस्बे में क्रेग बुहलर—“डॉ. टू फिंगर्स”—का कायरोमैट कार्यालय स्थित है।

उनके वेटिंग रूम की दीवारें अपने-अपने खेलों के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों के धन्यवाद पत्रों और हस्ताक्षरित जर्सियों से भरी हुई हैं: चार बार के सुपर बाउल स्टार लाइनबैकर बिल रोमानोव्स्की, एनबीए खिलाड़ी जॉन स्टॉकटन और कार्ल मालोन, और अल्पाइन स्की स्टार पिकाबो स्ट्रीट, आदि।

बुलर चोटों से निपटने का तरीका अधिकांश लोगों से अलग अपनाते थे।

अधिकांश थेरेपिस्टों के विपरीत, जो सीधे तौर पर तंग या दर्दनाक मांसपेशियों और जोड़ों का इलाज करते हैं (यानी, पीठ के निचले हिस्से में दर्द? → पीठ के निचले हिस्से पर काम करें; एड़ी में दर्द? → एड़ी का पुनर्वास करें), बुहलर ने प्रोप्रियोसेप्शन की बारीकियों को समझने की कोशिश की, यानी इस मामले में तंत्रिका तंत्र मांसपेशियों को कैसे सक्रिय या निष्क्रिय करता है।

सीबिस्किट ने बुहलर को "डॉक्टर दो उंगलियां" उपनाम दिया था, क्योंकि वे चोटिल या निष्क्रिय हो चुकी मांसपेशियों को अलग करके उन्हें फिर से सक्रिय करने का एक अनोखा तरीका अपनाते थे। अपने शीर्ष स्तर के एथलीटों के लिए, वे 700 मांसपेशियों तक पर यह परीक्षण कर सकते थे। एक उंगली को मांसपेशी के सिरे (कण्डरा सम्मिलन बिंदु) पर गहराई से दबाकर और दूसरी उंगली को दूसरे सिरे पर दबाकर, वे कई परीक्षण करते हुए निष्क्रिय मांसपेशी को उसकी पिछली कार्यक्षमता पर वापस लाते थे।

उनके क्लिनिक के एक ब्रोशर से:

हमने पाया है कि जब शरीर के किसी अंग पर उसकी सहन करने की क्षमता से अधिक भार पड़ता है या उस पर अत्यधिक तनाव होता है, तो एक निश्चित परिणाम होता है। या तो मांसपेशी या संयोजी ऊतक क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, या फिर प्रोप्रियोसेप्टिव सिस्टम ऊतक के कुछ हिस्सों को निष्क्रिय कर देता है, ठीक उसी तरह जैसे विद्युत परिपथ में सर्किट ब्रेकर काम करता है।

शरीर अनुकूलन करता है और भार संभालने के लिए अन्य मांसपेशियों को सक्रिय करता है। बार-बार अभ्यास करने से अनुकूलन और भी गहरा होता जाता है। सक्रिय ऊतक मजबूत होते जाते हैं और क्षतिग्रस्त हिस्से क्षीण हो जाते हैं।

इस "पुनर्सक्रियण" को व्यवहार में प्रदर्शित करने में ज्यादा समय नहीं लगा। डॉ. टू फिंगर्स ने सबसे पहले एफईटी फोर्स सेंसर का उपयोग करके मेरी सुप्रास्पिनैटस (रोटेटर कफ की सबसे आम तौर पर घायल होने वाली मांसपेशी) की ताकत का परीक्षण किया, जिससे पता चला कि मुझमें डकोटा फैनिंग जितनी ताकत है, और फिर उन्होंने इसे पुनः सक्रिय किया, जिससे मेरी ताकत चार गुना से भी अधिक बढ़ गई।

मैंने पांच मिनट से भी कम समय में 6 पाउंड से 28 पाउंड तक वजन उठाना शुरू कर दिया।

“क्या आपके दाहिने एड़ी के निचले हिस्से में दर्द है?” बुहलर ने पूछा। उन्होंने उस जगह को देखा भी नहीं था, फिर भी उन्होंने मेरी सबसे गंभीर समस्या वाले क्षेत्रों में से एक को पहचान लिया था। वह समझ गए थे कि मैं उलझन में हूँ, इसलिए उन्होंने समझाया:

"आपकी गैस्ट्रोक्नेमियस [पिंडली की मांसपेशी] ठीक से काम नहीं कर रही है - यह बंद हो गई है - इसलिए यह स्वाभाविक है कि आपको अकिलीज़ और घुटने में दर्द है, और संभवतः आपकी हैमस्ट्रिंग में भी दर्द हो रहा है।"

और इस तरह वह लगातार यह साबित करता रहा कि जिसे मैं समस्या समझ रहा था, वह असल में समस्या नहीं थी। यह एक मांसपेशी थी जिसने दूसरी मांसपेशी का काम संभाल लिया था, और फिर उस दूसरी मांसपेशी ने किसी और मांसपेशी का काम संभाल लिया था। मांसपेशियों की मूल निष्क्रियता शरीर के विपरीत हिस्से में हो सकती है, दर्द वाली जगह से काफी दूर।

उनकी स्पॉटिंग क्षमता अद्भुत थी। बुहलर से मिलने आए एक विश्व स्तरीय पावरलिफ्टर ने अपनी पहली मुलाकात का एक किस्सा सुनाया: “उन्होंने मुझे छुआ भी नहीं था और उन्होंने घोषणा कर दी कि मेरी क्वाड्स कमजोर हैं। मैंने पलटकर कहा, ‘कमजोर क्वाड्स?! मैं तो 900 पाउंड का डेडलिफ्ट करता हूँ!’ इस पर क्रेग ने बस कंधे उचकाए और अपना काम करने लगे।” बाद में उस लिफ्टर ने प्रतियोगिता में अपनी पुलिंग तकनीक का स्लो-मोशन फुटेज देखा और महसूस किया कि, निस्संदेह, उनकी तकनीक से साफ पता चलता था कि वे कमजोर क्वाड्रीसेप्स की भरपाई के लिए अपने पैरों को जल्दी से सीधा कर रहे थे।

डॉ. टू फिंगर्स के साथ बिताया गया समय काफी महंगा साबित हुआ। एक मांसपेशी को फिर से सक्रिय करने के लिए पचास डॉलर खर्च करने पड़े, यानी यह इलाज सस्ता नहीं था। मैंने कुल चार सेशन लिए और 50 से अधिक मांसपेशियों का इलाज करवाया।

मैं उनके सभी पूरक कार्यक्रमों को स्वीकार नहीं कर सका, लेकिन मुझे पता था कि नए क्षेत्रों की खोज के लिए व्यापक दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है। कारगर साबित होने वाली कुछ चीजों को खोजने के लिए, कभी-कभी चुप रहना और उन चीजों को सहन करना आवश्यक होता था जिनके बारे में आप जानते थे कि वे काम नहीं करतीं, यहाँ तक कि एक ही कार्यालय के भीतर भी।

अंत में, मैंने उनके उपचारों का परीक्षण एकमात्र ऐसे निर्णायक के साथ किया जो वास्तव में मायने रखता था: वस्तुनिष्ठ मापदंड।

ये बदलाव मामूली नहीं थे।

उदाहरण के लिए, छाती की मांसपेशियों को ही ले लीजिए। किशोरावस्था में दोनों कॉलरबोन टूटने के बाद से, मुझे छाती की मांसपेशियों को सक्रिय करने

में बहुत परेशानी होती है, जिसके कारण बेंच प्रेस और इसी तरह के व्यायाम मेरे सबसे कमजोर व्यायाम बन गए हैं।

बुहलर के साथ अपने दूसरे सत्र से चौबीस घंटे पहले, मैंने 40 पाउंड के डम्बल के साथ अधिकतम पांच बार डिक्लाइन फ्लाइज़ का अभ्यास किया।

सेशन के चौबीस घंटे बाद, मैंने 50 पाउंड के डम्बल (20% की वृद्धि) के साथ 14 बार स्लो डिक्लाइन फ्लाइज़ (180% की वृद्धि) का प्रदर्शन किया।

अविश्वसनीय।

किसी मांसपेशी की क्षमता (वजन या उठाए गए रेपिटिशन) बढ़ाने के लिए उसका आकार बढ़ाने से पहले, यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि उसका इनपुट (तंत्रिका तंत्र) ठीक से काम कर रहा हो। क्या आपको वास्तव में "मजबूत मांसपेशियों" की आवश्यकता है, या तंत्रिका तंत्र सिग्नल को ठीक से संचालित नहीं कर रहा है?

यदि आप डॉ. टू फिंगर्स के पास नहीं जा सकते हैं, तो स्थानीय विकल्प के लिए इस अध्याय के अंत में दिए गए एमएटी संसाधनों को देखें।

4. सक्रिय-रिलीज़ तकनीक (ART)। निर्धारित क्षेत्र: कंधे के आंतरिक रोटेटर।

डॉ. पी. माइकल लेही की इंजीनियरिंग शिक्षा वायु सेना में वैमानिकी से शुरू हुई। संरचनात्मक यांत्रिकी के प्रति उनका आकर्षण काफी बाद में, 1985 में पूरी तरह से प्रकट हुआ। यही वह वर्ष था जब एआरटी को औपचारिक रूप दिया गया और पेटेंट कराया गया, और यही वह वर्ष था जब उन्होंने मानव कोमल ऊतक की चोटों के उपचार में अपनी इंजीनियरिंग का प्रयोग किया। 25 आयरनमैन ट्रायथलॉन में भाग ले चुके लेही, तब से ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता धावक डोनोवन बेली, एनएचएल टोरंटो मेपल लीफ्स के गैरी रॉबर्ट्स और मिस्टर यूनिवर्स मिलोस सारसेव सहित कई हस्तियों के चिकित्सक रहे हैं।

इस विधि का मूल सिद्धांत सरल है: ऊतक को छोटा करें, उस पर हाथ से तनाव डालें, और फिर ऊतक को लंबा करें या उसे उसके आस-पास के ऊतक के सापेक्ष खिसकाएँ। सरल का अर्थ आसान नहीं है; जैसा कि लेही बताते हैं, "यह पियानो बजाने जितना ही सरल है और उतना ही कठिन भी।"

व्यवहार में यह कैसा दिखता है? यदि मांसपेशियां आपस में या हड्डी से जुड़ी हों, तो यह मांसपेशियों को फाड़ने जैसा लगता है। नीचे दिया गया दृश्य पूर्वावलोकन देखें।

उसके साथ मारपीट की जा रही है।

मैंने पहली बार 2001 में फ्रैंक शैमरॉक के माध्यम से एआरटी के बारे में जाना, जो पांच बार के मिडिलवेट अल्टीमेट फाइटिंग (यूएफसी) चैंपियन हैं।

प्रशिक्षण के दौरान पीठ के निचले हिस्से में गंभीर चोट लगने के बाद फ्रैंक का पहला एआरटी उपचार जुलाई 2001 में हुआ था। वह चलने में असमर्थ थे और उन्हें ज्यादा उम्मीद नहीं थी।

कमर दर्द और पैर में सुन्नपन के लिए मैंने 16 साल की अवधि में दुनिया भर के 30 से अधिक कायरोप्रैक्टरों से परामर्श लिया था। प्रशिक्षण के दौरान लगी चोट के कारण मुझे डॉक्टर के पास जाना पड़ा, उस चोट के चलते मैं अपना सिर कमर से ऊपर नहीं उठा पा रहा था और मुझे लिविंग रूम के फर्श पर भ्रूण की मुद्रा में सोना पड़ता था। हड्डी रोग विशेषज्ञों और विभिन्न डॉक्टरों ने मुझे हमेशा दो ही बातें बताई थीं: या तो मेरी रीढ़ की हड्डियों को जोड़ना पड़ेगा, या फिर मुझे उस दर्द को सहना पड़ेगा जो ठीक नहीं हो सकता। पिछले अनुभव के आधार पर, मुझे पूरा यकीन था कि मुझे एक महीने बाद होने वाला के-1 किकबॉक्सिंग मुकाबला रद्द करना पड़ेगा।

कैलिफोर्निया के सैन जोस स्थित जैनजेन एंड जैनजेन स्पोर्ट्स हेल्थ क्लिनिक के डॉक्टरों ने लगभग 10 मिनट के चार सत्रों में फ्रैंक की पीठ के निचले हिस्से में जमा हुए निशान और चिपकाव को हटा दिया, जिससे उनकी पीठ के निचले हिस्से में दर्द हो रहा था। गुरुवार को उन्हें उनके ट्रेनर ने कंधों पर उठाकर जिम से बाहर निकाला और अगले मंगलवार को वे पूरी तरह से फिट होकर ट्रेनिंग कर रहे थे।

तीन सप्ताह बाद, फ्रैंक ने अपने के-1 मुकाबले में पहले ही राउंड में नॉकआउट से जीत हासिल की। इसके बाद फ्रैंक ने ब्राज़ीलियन जिउ-जित्सु विश्व चैंपियन बी. जे. पेन को एआरटी (आर्टिकुलर स्ट्रेस थेरेपी) की सलाह दी, जिन्होंने एआरटी का उपयोग करके अपने बाएं कंधे (सर्जरी से बचने के लिए), दाएं कंधे और हैमस्ट्रिंग सहित अन्य क्षेत्रों में पूर्ण गतिशीलता प्राप्त की। 2 नवंबर, 2001 को यूएफसी चैंपियनशिप से दो सप्ताह पहले, बी.

जे. पेन के कमर दर्द का दो 15-मिनट के सत्रों में सफलतापूर्वक इलाज किया गया। बी. जे. ने पहले ही राउंड के मात्र 11 सेकंड में प्रबल दावेदार काओल उनो को नॉकआउट कर दिया।

कला के साथ प्रयोग करना

अब दृश्य को कुछ समय के लिए आगे बढ़ाते हैं और दिसंबर 2009 में न्यूयॉर्क शहर की एक धुंधली और उदास दोपहर का दृश्य देखते हैं।

पीक परफॉर्मेंस जिम के बाहर बर्फीली बारिश हो रही थी, जहाँ लगभग 20 स्ट्रेंथ ट्रेनर, कोच और मैं पेशेवर और ओलंपिक प्रशिक्षक चार्ल्स पोलिक्विन द्वारा विकसित PIMST (पोलिक्विन इंस्टेंट मसल स्ट्रेंथनिंग टेक्निक) पर एक दिन के सेमिनार में भाग ले रहे थे। प्रत्येक डायग्नोस्टिक और ट्रेनिंग एक्सरसाइज के लिए, हम अपने पार्टनर के साथ जोड़ी बनाकर गति की सीमा का परीक्षण करते थे। पहले अभ्यास में, हमने कंधे के बाहरी और आंतरिक रोटेशन (बाद वाले के लिए, आर्म रेसलिंग या बेसबॉल फेंकने की गति की कल्पना करें) दोनों को देखा। मेरा बाहरी रोटेशन तो बहुत अच्छा था, लेकिन मेरा आंतरिक रोटेशन इतना स्थिर था कि मेरे पार्टनर को लगा कि मैं मज़ाक कर रहा हूँ: "वाह। तुम मज़ाक कर रहे हो, है ना?"

दुर्भाग्य से, मैं मज़ाक नहीं कर रहा था। मुझे याद नहीं आ रहा था कि आखिरी बार मैंने अपनी पीठ के अधिकांश हिस्से को कब छुआ था। अपनी इस कमी को याद करके और थोड़ा निराश होकर, मैंने ब्रेक के दौरान चार्ल्स से सलाह लेने के लिए संपर्क किया। वह एक पल के लिए रुका और मेरी ओर देखा:

"क्या आप चाहेंगे कि मैं इसे ठीक कर दूं?"

मुझे समझ नहीं आ रहा था कि क्या जवाब दूं।

“यह तो बहुत ही शानदार होगा,” बस इतना ही मैं कह पाई। चार्ल्स मुझे जिम के एक कोने में रखी मसाज टेबल पर ले गए और लेट जाने को कहा। उन्होंने सभी छात्रों को इकट्ठा किया और उन्हें चिपकाव और जकड़न दूर करने का तरीका दिखाया।

यह वाकई एक शानदार प्रदर्शन था।

हालाँकि मैं पूरे समूह में सबसे कमज़ोर पुरुष था, लेकिन 20 मिनट बाद बड़े- बड़े पहलवानों और वेस्टसाइड-शैली के पावरलिफ्टरों ने मेरा ज़्यादा सम्मान किया। यह साफ़ था कि उन्होंने लंबे समय में इतना दर्दनाक कुछ नहीं देखा था। पोलिक्विन, जिन्होंने माइक लेही के मार्गदर्शन में चार साल तक अपने एथलीटों पर एआरटी तकनीक का इस्तेमाल किया था, को दोनों हाथों का इस्तेमाल करना पड़ा: "जब मुझे दोनों हाथों का इस्तेमाल करना पड़े, तो समझ लो कि हालत कितनी खराब है। मुझे तो कभी भी दोनों हाथों का इस्तेमाल नहीं करना पड़ता।"

उसके साथ दो 200 पाउंड से अधिक वजनी सहायक थे जो मेरी बाहों को हिलाने में मदद कर रहे थे, और वह इतना दबाव डाल रहा था कि उसकी उंगलियां उन मांसपेशियों के बीच एक इंच तक पहुंच रही थीं जो या तो हड्डी से जुड़ी हुई थीं या आस-पास की विरोधी मांसपेशियों से जुड़ी हुई थीं। मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मैं थैंक्सगिविंग का टर्की हूँ।

नीचे दी गई पहले और बाद की तस्वीरें एक अधिक संपूर्ण कहानी बयां करती हैं।

उपचार से पहले—एक पिनाटा की गति की सीमा। चार्ल्स को हंसते हुए देखिए।

उपचार के दौरान।

उपचार के बाद।

चार्ल्स का अनुमान था कि दोनों कंधों की जकड़न को पूरी तरह ठीक करने के लिए उन्हें तीन या चार और सत्रों की आवश्यकता होगी। यह पहली बार नहीं होगा जब उन्होंने कंधों को पुनर्जीवित करने में मदद की हो:

कुछ साल पहले, मेरे अच्छे दोस्त और IFBB प्रोफेशनल बॉडीबिल्डर मिलोस सारसेव ने अचानक मुझे फोन किया। उन्होंने बताया कि अगले हफ्ते उनके दोनों कंधों की आर्थ्रोस्कोपिक सर्जरी होनी है। उनका परेशान होना स्वाभाविक था। एक तो सर्जरी में करीब 18,000 डॉलर का खर्च आएगा। इसके अलावा, उन्हें एक लंबा रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम भी करना होगा, जिससे वे लंबे समय तक प्रतियोगिताओं में भाग नहीं ले पाएंगे और न ही कमाई कर पाएंगे। मैंने उनसे कहा कि वे तुरंत मेरे क्लिनिक आएं और किसी सर्जन को अपने कंधों के पास आने देने से पहले [डॉ. माइक लीही] से मिलें।

जब मिलोस मेरे क्लिनिक में आया, तो असहनीय दर्द के कारण उसने चार महीने से ज़्यादा समय से कोई व्यायाम नहीं किया था। यहाँ तक कि खाली ओलंपिक बार (45 पाउंड) उठाने पर भी उसे दर्द से कराह उठना पड़ता था। हालाँकि, उसकी सबस्केपुलरिस मांसपेशी के आसपास के आसंजन पर केवल 45 मिनट काम करने के बाद, डॉ. लीही ने मिलोस को जिम जाने और अपने कंधों का अभ्यास करने के लिए कहा। कुछ हिचकिचाहट के साथ, मिलोस ने मुझे उसे स्थानीय वर्ल्ड जिम ले जाने की अनुमति दी। पूरी तरह से अविश्वास में, उसने 315 पाउंड का बेंच प्रेस दो बार किया। पाँच दिन बाद, उसने बिना किसी दर्द के 315 पाउंड के साथ 6 बार बेंच प्रेस किया!

एआरटी सेशन आमतौर पर 5-15 मिनट के होते हैं और प्रत्येक सेशन की कीमत 45-100 डॉलर होती है। अधिकांश रोगियों की चोटों का इलाज एक से छह सेशन में हो जाता है। एआरटी उपचार के लिए उपयुक्त नरम ऊतक की चोटों में रोटेटर कफ इंपिंगमेंट, टेंडिनाइटिस, पीठ के निचले हिस्से में खिंचाव, टखने और कलाई में मोच, पिंडली में दर्द, कूल्हे की मांसपेशियों में इंपिंगमेंट और कार्पल टनल सिंड्रोम शामिल हैं।

लेकिन कला परिपूर्ण नहीं है।

जैसा कि चार्ल्स ने कहा: "एआरटी 70% रोगियों में 100% प्रभावी है।"

दीर्घकालिक दर्द को ठीक करने के लिए अक्सर कई तरह की चिकित्साओं के संयोजन की आवश्यकता होती है। कभी-कभी इसमें इंजेक्शन भी शामिल होते हैं, जो हमें अगले चरण यानी दवा की ओर ले जाता है।

5. प्रोलोथेरेपी। उपचारित क्षेत्र: बायां घुटना, दाहिनी कलाई।

प्रोलोथेरेपी (जिसका नाम कोलेजन फाइबर के "प्रसार" के कारण पड़ा है) में, उत्तेजक पदार्थों का मिश्रण टेंडन, लिगामेंट और जोड़ों के अंदर इंजेक्ट किया जाता है। इसका उद्देश्य एक हल्की सूजन पैदा करना है जो ऊतक मरम्मत को उत्तेजित करती है।

प्रोलोथेरेपी कॉकटेल में सबसे सरल और सबसे लंबे समय तक प्रभावी रहने वाला मिश्रण, इस तकनीक के जनक डॉ. जॉर्ज हैकेट द्वारा विकसित किया गया था। उनका मिश्रण असल में "चीनी का पानी" है: डेक्सट्रोज को स्थानीय एनेस्थेटिक (लिडोकेन) और खारे पानी (सलाइन) के साथ मिलाया जाता है।

अमेरिका के 13 वें सर्जन जनरल डॉ. सी. एवरेट कूप ने प्रोलोथेरेपी का सार्वजनिक रूप से समर्थन करके इस पर व्यापक शोध के द्वार खोल दिए:

जब तक आप प्रोलोथेरेपी को आजमाकर इसकी उपयोगिता साबित नहीं कर लेते, तब तक यह मानव शरीर को प्रभावित करने वाली कई जटिल समस्याओं का बहुत ही आसान समाधान प्रतीत होता है, जिनका इलाज किसी अन्य विधि से करना बेहद मुश्किल रहा है।

जब मैं 40 वर्ष का था, तब दो अलग-अलग न्यूरोलॉजिकल क्लीनिकों में मुझे असाध्य (असाध्य) दर्द होने का निदान किया गया। मेरा कहना था कि इतनी कम उम्र में मुझे असाध्य दर्द होना ठीक नहीं है। संयोग से मुझे पता चला कि शिकागो के बाहरी इलाके में रहने वाले चिकित्सक डॉ. गुस्ताव ए. हेमवाल प्रोलोथेरेपी के विशेषज्ञ थे... संक्षेप में, मेरा असाध्य दर्द वास्तव में असाध्य नहीं था और मेरी स्थिति में उल्लेखनीय सुधार हुआ, यहाँ तक कि दर्द मेरे लिए कोई समस्या ही नहीं रह गया।

सही तरीके से की गई प्रोलोथेरेपी की सबसे अच्छी बात यह है कि इससे कोई नुकसान नहीं हो सकता। किसी हड्डी और स्नायुबंधन के जोड़ पर थोड़ा सा चीनी- पानी लगाने से किसी मरीज को भला क्या नुकसान हो सकता है?

2005 में, मेयो क्लिनिक के डॉक्टरों ने प्रोलोथेरेपी का परीक्षण शुरू किया और पाया कि घुटने, कोहनी, टखने और पीठ के निचले हिस्से में स्थित सैक्रोइलियक जोड़ सबसे अधिक प्रतिक्रियाशील चोट वाले स्थान हैं। उन्होंने अपने न्यूज़लेटर में निष्कर्ष निकाला कि "कॉर्टिकोस्टेरॉइड इंजेक्शन के विपरीत - जो अस्थायी राहत प्रदान कर सकते हैं - प्रोलोथेरेपी ऊतक वृद्धि को उत्तेजित करके इंजेक्ट किए गए ऊतक में सुधार करती है।"

इस अध्याय के आरंभ में उल्लिखित क्लिनिक में मैंने जिस प्रोलो कॉकटेल का उपयोग किया था, उसमें कुछ अतिरिक्त सामग्रियां थीं:

डेक्सट्रोज

मार्केन (बेहोशी की दवा)

बी-12
PROLINE

लाइसिन

ग्लूकोसामाइन सल्फेट

मेरे पहले सेशन में 12 प्रोलो इंजेक्शन लगे। यह सब इतना आसान नहीं था। पहले सेशन के बाद 45 मिनट तक मुझे चक्कर आते रहे और मेरा दाहिना हाथ ठंडा और सुन्न रहा।

सकारात्मक पक्ष यह है कि मेरी दाहिनी कलाई (जिम्नास्टिक में चोट लगने से) और मेरे बाएं घुटने (कुश्ती) में एक दशक पुराना दर्द, अंतिम सत्र के लगभग 21 दिन बाद गायब हो गया।

इन सामग्रियों से होने वाले खतरे नगण्य हैं, विशेष रूप से जब साधारण डेक्सट्रोज-आधारित संस्करण का उपयोग किया जाता है, लेकिन संक्रमण का खतरा हमेशा बना रहता है, भले ही वह छोटा ही क्यों न हो। यदि सुई त्वचा से होकर गुजरती है, तो वह त्वचा से बैक्टीरिया को लक्षित स्थान तक ले जा सकती है। यह सबसे गंभीर तब होता है जब संक्रमण किसी जोड़ के अंदर होता है और उसे सेप्टिक बना देता है, एक ऐसी प्रक्रिया जिसके कारण जोड़ की उपास्थि मात्र 72 घंटों में खराब हो सकती है।

फ्रांस में किए गए एक सर्वेक्षण में प्रति 10 लाख इंजेक्शनों पर सेप्सिस का कुल जोखिम 13 बताया गया, और यदि पहले से पैक की गई सिरिंजों का उपयोग किया जाता है तो यह जोखिम काफी कम हो जाता है।

हालांकि, एक बार स्टैफ संक्रमण होने के बाद, मैं कम आक्रामक इंजेक्शनों के बारे में जानने के लिए उत्सुक था, जिससे अगली चिकित्सा पद्धति का पता चला: बायोपंक्चर।

6. बायोपंक्चर। निर्धारित क्षेत्र: इन्फ्रास्पिनैटस, अकिलीज़ टेंडन।

क्या आपको वह आवाज़ सुनाई दे रही है?

मैं कर सकता था, और यह बहुत घिनौना था। डॉ. ली वोल्फर मुझे तपेदिक परीक्षण के लिए आमतौर पर इस्तेमाल होने वाली छोटी सुइयों से 40 से 60 इंजेक्शन लगा रहे थे। प्रत्येक इंजेक्शन त्वचा के नीचे आधे इंच से ज़्यादा गहरा नहीं था, लेकिन मेरे कंधे की रोटेटर कफ मांसपेशियों में से एक, इन्फ्रास्पिनैटस से निकलने वाली आवाज़ ऐसी थी जैसे कोई कठोर बर्फ पर चल रहा हो: ज़ोरदार चरमराहट।

"यह कैल्शियम उस जगह जमा हो गया है जहां इसे नहीं होना चाहिए।"

अमेरिका की अग्रणी रीढ़ और पीठ विशेषज्ञों में से एक ली फिर से काम पर लग गईं। इंजेक्शन का काम अभी खत्म नहीं हुआ था। मैंने उन्हें गर्दन, ऊपरी पीठ, कंधे, टखने जैसे कई हिस्सों में इंजेक्शन लगाने के लिए कहा था और अभी बहुत कुछ करना बाकी था।

ली अब एक कट्टर फासीवादी है। "फासीवादी," यानी, उस अर्थ में जो लंबे समय से उपेक्षित फेशिया को केवल एक शारीरिक जोड़ से कहीं अधिक महत्व देता है। अब तक के परिणाम प्रभावशाली रहे हैं:

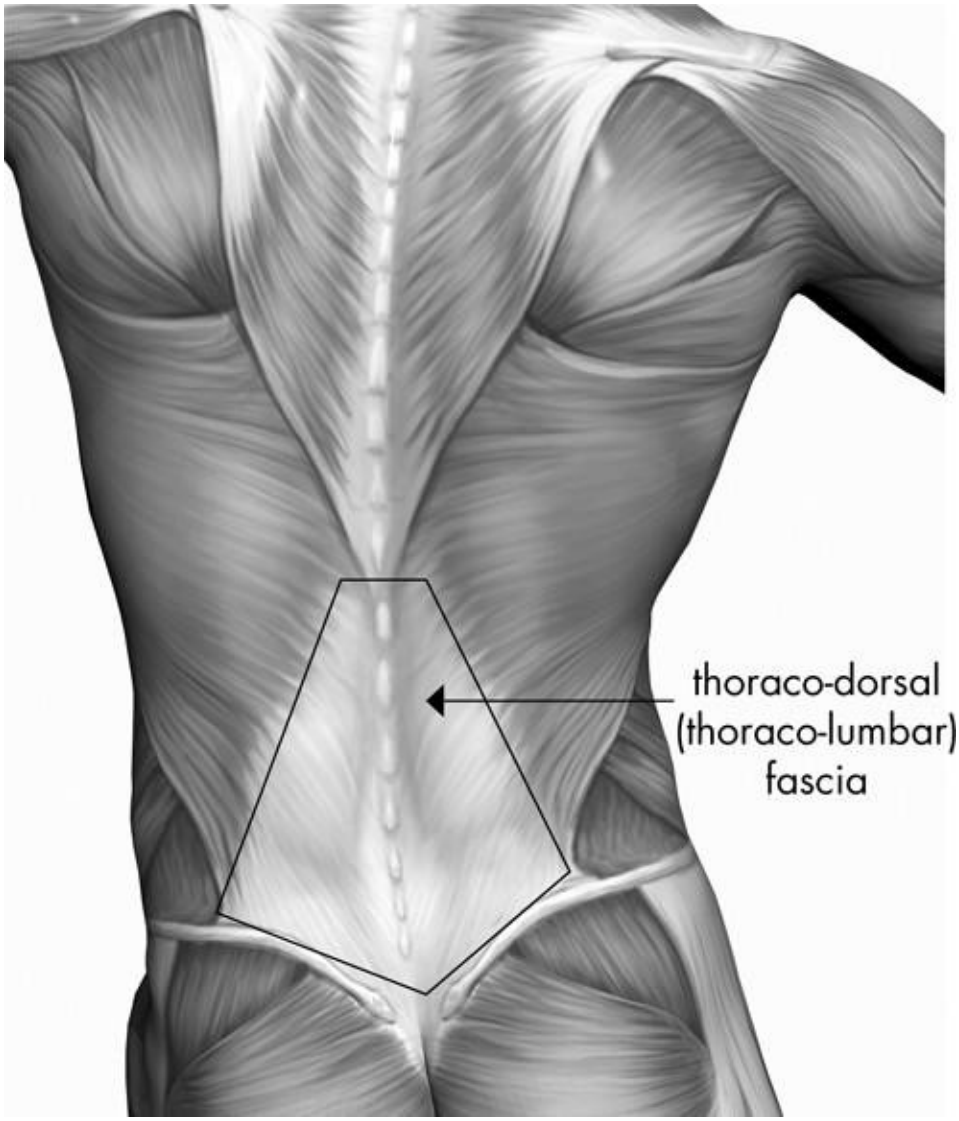
“मैं आखिरकार एक डॉक्टर बनकर खुश हूं। मैं अपने मरीजों के शरीर को खुद को ठीक करने में मदद कर रहा हूं।”

"फेशिया" रेशेदार संयोजी ऊतकों का एक त्रि-आयामी जाल है जो शरीर की संरचना को बनाए रखता है। फेशिया को उन रस्सियों की तरह समझें जो तंबू को अपना आकार बनाए रखती हैं। ये रस्सियाँ मांसपेशियों को आपस में बांधने और आंतरिक अंगों को सहारा देने में मदद करती हैं। क्या आपने कभी धावकों को प्लांटर फेशियाइटिस की शिकायत करते सुना है? यह एक फेशिया से जुड़ी समस्या है, और काफी दर्दनाक होती है। पैर का प्लांटर फेशिया संयोजी ऊतकों का एक मोटा बैंड होता है जो एड़ी से लेकर पांचों उंगलियों तक फैला होता है। यह पैर के आर्च को सहारा देता है, और जब इसमें सूजन आ जाती है और आर्च प्रभावित होता है, तो लगातार दर्द होता रहता है।

यह सिर्फ पैरों की समस्या नहीं है। प्रावरणी (fascia) पूरे शरीर में मौजूद होती है और इसकी जैव रासायनिक भूमिकाएँ भी होती हैं।

ली की यात्रा कमर दर्द पर एक शोध पत्र से शुरू हुई, जहाँ उन्होंने देखा कि शोधकर्ताओं ने एक विचित्र बात देखी थी: रोगियों के प्रावरणी (fascia) मधुमेह रोगियों के प्रावरणी (fascia) के समान दिखते थे। ऊतक में असामान्य कैल्शियम जमाव था, जिसे उन्होंने बाद में अपने स्वयं के रोगियों में भी देखा।

सबसे चिंताजनक क्षेत्र पीठ का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा था: थोराको-डॉर्सल फेशिया। यह फेशियल आवरण कमर के निचले हिस्से में लैट्स और ग्लूट्स जैसी प्रमुख मांसपेशियों को जोड़ता है, और इस फेशिया में समस्या होने से शरीर के लगभग किसी भी हिस्से में दर्द हो सकता है। फेशिया दिशा बदलने में माहिर होते हैं। फेशियल स्लिंग्स दाहिने कंधे को पीठ के निचले बाएं हिस्से से जोड़ सकते हैं, और वास्तविक समस्या का पता लगाने के लिए शर्लक होम्स जैसी क्षमता की आवश्यकता होती है, जो अक्सर शरीर के बाहर, दिखने में असंबंधित बिंदुओं को आपस में जोड़ सके।



आहार से ही एक उदाहरण: ली को यह एहसास हो गया था कि असामान्य कैल्शियम जमाव वाले दीर्घकालिक सूजन वाले ऊतकों में कार्यक्षमता को बहाल करने के लिए पर्याप्त वसा-घुलनशील विटामिन (ए, डी, ई और के) के साथ पोषक तत्वों से भरपूर पशु खाद्य पदार्थों का सेवन करना कितना महत्वपूर्ण है।

अब, ली मेरा इस्तेमाल अपनी नवीनतम और सबसे बेहतरीन तकनीक, बायोपंक्चर का परीक्षण करने के लिए कर रही थी।

बेल्जियम के चिकित्सक डॉ. जान केर्शचॉट द्वारा 1991 में गढ़ा गया शब्द "बायोपंक्चर" विभिन्न पदार्थों, जैसे कि ट्राउमील, ज़्डील और लिम्फोमायोसोट के उथले इंजेक्शन लगाने की प्रक्रिया है। ट्राउमील का उपयोग आमतौर पर खेल चोटों से होने वाली तीव्र सूजन के लिए किया जाता है, और लिम्फोमायोसोट का उपयोग पुरानी सूजन या अवरुद्ध ऊतकों में लसीका जल निकासी के लिए किया जाता है। कुछ शोध पत्रिकाओं में यह दिखाया गया है कि ट्राउमील तीव्र खेल चोटों से ठीक होने के समय को कम करता है और प्रतिरक्षा

मध्यस्थों (IL-1B और TNF-अल्फा) के स्राव को रोकता है जो ऊतक क्षति और बढ़ी हुई सूजन से जुड़े होते हैं।

हालांकि बायोपंक्चर के घोल इतने तनु नहीं होते कि उनमें कोई सक्रिय तत्व न बचे (जैसा कि अधिकांश होम्योपैथिक दवाओं में होता है), फिर भी वे तनु होते हैं और उन्हें "माइक्रोडोज़" कहा जाता है। ली ने मेरे उपचारों में ट्राउमील और लिम्फोमायोसोट दोनों का इस्तेमाल किया।

दवाओं से उपचार के अलावा, हमने 20% डेक्सट्रोज युक्त खारे घोल का भी परीक्षण किया। यह प्रोलोथेरेपी की तरह ही था, लेकिन इसमें इंजेक्शन कम गहराई पर लगाए जाते थे।

एक छोटी सी 30 गेज की आधी इंच की सुई से दर्जनों "छोटे-छोटे इंजेक्शन" लगाने के परिणाम आश्चर्यजनक थे।

दोनों इन्फ्रास्पिनैटस मांसपेशियों के पहले उपचार के बारह घंटे बाद, मेरे दोनों कंधों के पिछले हिस्से में बिल्कुल भी दर्द नहीं था। मैं छह साल से अधिक समय से दोनों कंधों के पिछले हिस्से में लगातार दर्द और सूजन से पीड़ित था, और केवल एक 15 मिनट के सत्र ने दोनों को ठीक कर दिया। आज तक, दर्द दोबारा नहीं हुआ है।

दाहिनी एच्लीस टेंडन के लिए बायोपंक्चर को दोहराया गया, जिसके परिणाम समान रहे।

मुझे लगता है कि क्रियाविधि, हालांकि स्पष्ट नहीं है, अलग-अलग स्थानों के लिए भिन्न हो सकती है। इन्फ्रास्पिनैटस के मामले में, यह यांत्रिक प्रतीत होती है: सुई से कैल्शियम जमाव का टूटना, ठीक वैसे ही जैसे कार की विंडशील्ड पर जमी बर्फ को तोड़ना। अकिलीज़ टेंडन के लिए, ली ने परिकल्पना की कि यह किसी प्रकार की त्वचीय-मांसपेशीय या त्वचीय-तंत्रिका प्रतिक्रिया है।

होम्योपैथिक मूल को देखते हुए, मुझे लिम्फोमायोसोट और कुछ हद तक ट्राउमेल पर संदेह है। लेकिन, बायोपंक्चर के न्यूनतम दुष्प्रभावों और मेरे द्वारा अनुभव किए गए परिणामों को देखते हुए, मैं प्रोलोथेरेपी या पीआरपी से पहले बायोपंक्चर को आज़माने की सलाह दूंगा। अधिकांश मस्कुलोस्केलेटल समस्याओं के लिए, चार से आठ इंजेक्शन सत्रों की एक श्रृंखला की सिफारिश की जाती है।

उपकरण और तरकीबें

यह अध्याय कई धोखेबाजों को स्वघोषित विशेषज्ञ बनने के लिए प्रोत्साहित करेगा। हालांकि आप कुछ अच्छे चिकित्सकों को नज़रअंदाज़ कर सकते हैं, मेरा सुझाव है कि आप उन लोगों पर ध्यान केंद्रित करें जो दिसंबर 2010 में इस पुस्तक के पहली बार प्रकाशित होने से पहले रोगियों का इलाज कर रहे थे।

वाइब्रम फाइव फिंगर और टेरा प्लाना जूते (www.fourhourbody.com/vibram, www.fourhourbody.com/terra) ये दो ब्रांड के जूते हैं जिनका इस्तेमाल मैंने कमर दर्द से राहत पाने के लिए किया था। वाइब्रम फाइव फिंगर जूते आदर्श हैं, लेकिन देखने में छिपकली के पैरों जैसे लगते हैं। वहीं, टेरा प्लाना वीवो बेयरफुट जूते फॉर्मल जूतों की तरह भी पहने जा सकते हैं और किसी को पता भी नहीं चलता कि इनमें सोल हैं ही नहीं।

हेल्दीटोज टो स्ट्रेचर्स (www.fourhourbody.com/toe-stretch) ये टो स्ट्रेचर्स आपकी उंगलियों के लिए मुलायम पीतल के नक्कल्स की तरह हैं। ये उंगलियों के प्राकृतिक फैलाव को बहाल करने और उंगलियों के आपस में उलझने और टेढ़ेपन से होने वाले दर्द से राहत दिलाने में मदद करते हैं। शुरुआत में हर शाम पांच मिनट का अभ्यास करें।

एक्टिव रिलीज टेक्निक (एआरटी) प्रैक्टिशनर डेटाबेस (www.activerelease.com) स्थानीय एआरटी विशेषज्ञों को खोजने के लिए इस साइट का उपयोग करें।

प्रोलोथेरेपी प्रैक्टिशनर ढूंढना: इस क्षेत्र में जिन लोगों पर मुझे भरोसा है, उनके द्वारा अनुशंसित तीन संगठन यहां दिए गए हैं:

हैकेट-हेमवाल फाउंडेशन (एचएचएफ) (www.hacketthemwall.org)

अमेरिकन एकेडमी ऑफ ऑर्थोपेडिक मेडिसिन (एएओएम) (www.aaomed.org) अमेरिकन कॉलेज ऑफ ऑस्टियोपैथिक स्क्लेरोथेरेप्यूटिक पेन मैनेजमेंट (जिसे पहले "प्रोलोथेरेपी" कहा जाता था) (www.acopms.com)
ChiroMAT (www.chiromat.com) AMIT तकनीक के संस्थापक, क्रेग बुहलर (उर्फ "डॉ. टू फिंगर्स") ने NBA, NFL और PGA के कुलीन स्तर के एथलीटों को अपने प्रदर्शन को अधिकतम करने में मदद की है।

मसल एक्टिवेशन टेक्निक (MAT) विशेषज्ञ (www.fourhourbody.com/mat) यदि आप डॉ. क्रेग बुहलर से मिलने के लिए यूटा नहीं जा सकते, तो अपने क्षेत्र में MAT विशेषज्ञ खोजने के लिए इस साइट का उपयोग करें। हालांकि सर्वश्रेष्ठ तकनीक को लेकर विभिन्न समूहों में मतभेद हैं, यह संगठन सबसे व्यापक प्रमाणन प्रदान करता है और इसलिए सबसे आसानी से उपलब्ध है।

सदर्न कैलिफोर्निया ऑर्थोपेडिक इंस्टीट्यूट (www.scoi.com) में डॉ. स्टीफन स्नाइडर ने आर्थ्रोस्कोपिक कंधे की सर्जरी के लिए कई नई तकनीकें और प्रौद्योगिकियां विकसित की हैं। मेरे मित्र और साथी मरीज स्कॉट मेंडेलसन ने मुझे इनके बारे में बताया था, जो 1,000 पाउंड से अधिक का बेंच प्रेस करते हैं।

डॉ. स्नाइडर द्वारा की गई मेरी कंधे की पुनर्निर्माण सर्जरी का वीडियो (www.fourhourbody.com/surgery)। बेहोशी की हालत में सर्जरी से पहले कंधे का डिसलोकेशन होना बहुत ही घिनौना है। अगर आपको स्विस बॉल जैसी किसी चीज़ पर मुंह के बल गिरने वाले लोगों के यूट्यूब वीडियो देखना पसंद है, तो यह वीडियो देखना मजेदार होगा।

बायोपंक्चर: सामान्य प्रश्न और उत्तर (www.chiromedicalgroup.com/biopuncture)

बायोटेंसग्रिटी का संक्षिप्त विवरण (www.fourhourbody.com/biotensegrity) प्रावरणी (fascia) के रोचक कार्यों की व्याख्या करता है। ऑर्थोपेडिक सर्जन स्टीवन लेविन बताते हैं कि आर. बकमिनस्टर फुलर के जियोडेसिक डोम में दिखाई देने वाले टेन्सग्रिटी के

सिद्धांत मानव शरीर पर कैसे लागू होते हैं, जिसमें हड्डियां संपीडनकारी (compressive) और कोमल ऊतक तनावकारी (tension) तत्व के रूप में कार्य करते हैं। यदि आप तकनीकी विषयों में रुचि रखते हैं, तो "शरीर के संरचनात्मक समर्थन के लिए कोमल ऊतकों का महत्व" अवश्य पढ़ें। यह उत्कृष्ट है।

एगोस्क्यू (www.egoscue.com) एक पोस्चरल थेरेपी प्रोग्राम है जिसके विश्व भर में 24 क्लिनिक हैं। यह प्रोग्राम बिना दवा, सर्जरी या मैनिपुलेशन के मस्कुलोस्केलेटल दर्द का इलाज करने के लिए बनाया गया है। इसने मेरे पीठ दर्द को कम करने और पूरी तरह से खत्म करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

फ्रैंक एच. नेटर द्वारा लिखित एटलस ऑफ ह्यूमन एनाटॉमी (www.fourhourbody.com/netter) अब तक की सबसे खूबसूरत और (लगभग) व्यापक शरीर रचना विज्ञान की किताब है जो मैंने पढ़ी है। कई डॉक्टरों ने मुझे इसे पढ़ने की सलाह दी थी, जिनमें डॉ. ली वोल्फर भी शामिल हैं, जिन्होंने इस किताब के बारे में कहा था: “अधिकांश डॉक्टरों के शरीर रचना विज्ञान के ज्ञान के लिए नेटर अकेले ही जिम्मेदार हैं। उन्होंने बस फासिया और स्नायुबंधन की जटिलता को छोड़ दिया है।” मेरे पास इस किताब पर आधारित फ्लैशकार्ड भी हैं, जो मेडिकल छात्रों के लिए बनाए गए हैं।

[illegible] [illegible] [illegible]

1. [illegible] [illegible] [illegible]

एक बार अस्पताल जाने के साथ समुद्र तट की छुट्टी का भुगतान कैसे करें

काश हम सब हर समय नग्न होते। मेरा हमेशा से यही मानना रहा है कि असली चीज़ तो शरीर के नीचे की होती है।
- सेलीन डियोन

एडविन को सेलीन डियोन बहुत पसंद थी और वह किसी को भी इसके बारे में बताने में खुश होता था।

आयोवा में अपने रेडियोलॉजी प्रशिक्षण के दौरान, उन्होंने WWE में स्टोन कोल्ड स्टीव ऑस्टिन को देखा था, एक सपना पूरा हो गया था, लेकिन सेलीन डायोन को देखना अभी भी उनकी सूची में था।

“हमें बहुत काम करना है! कृपया हिलिए मत। चलिए शुरू करते हैं…” एडविन अगले चार घंटों तक मेरे एमआरआई तकनीशियन और साथी भी थे। लेटे रहना काफी लंबा समय था, लेकिन आसपास का नजारा बेहद खूबसूरत था। निकारागुआ के मानागुआ शहर के केंद्र में स्थित मेट्रोपोलिटानो विवियन पेलस अस्पताल, एक बेहद साफ-सुथरा निजी अस्पताल था, जो वाकई लाजवाब था।

मैं लेखन और विश्व प्रसिद्ध सर्फिंग पर ध्यान केंद्रित करने के लिए लगभग तीन सप्ताह पहले निकारागुआ आया था। परफेक्ट पोस्टीरियर के लिए मशहूर कीवी (न्यूजीलैंड का निवासी) और मैंने समुद्र के नज़ारे वाले पूल के साथ एक पहाड़ी विला किराए पर लिया था। समुद्र तटों पर भीड़ से बचने के लिए, हमने एक कप्तान के साथ एक नाव किराए पर ली और तट के किनारे सबसे एकांत सर्फिंग स्थलों पर गए। घर लौटते समय, कप्तान ने हमें मछली पकड़ने और साफ करने में भी मदद की, जिसे हमारे निजी शेफ ने रात के खाने के लिए तैयार किया।

अब, सैन फ्रांसिस्को लौटने वाली मेरी फ्लाइट में 12 घंटे बचे थे, और मुझे अस्पताल के एक चक्कर से ही इस सब का खामियाजा भुगतना पड़ने वाला था।

चिकित्सा पर्यटन का परिचय

आइए गणितीय गणना करके देखें कि यह कैसे संभव है। सबसे पहले, निकारागुआ में प्रति व्यक्ति खर्च:

खर्च

सैन फ्रांसिस्को से निकारागुआ के लिए ऑर्बिट्ज़ की राउंड-ट्रिप हवाई टिकट (ह्यूस्टन में एक स्टॉप के साथ) - $385 + टैक्स

किराए पर ली गई नाव (प्रति व्यक्ति प्रति यात्रा) - $20

पहले सप्ताह का आवास (एक पूर्व एनबीए खिलाड़ी के स्वामित्व वाले 14-बेड वाले विला में नौ लोगों के लिए 2,000 डॉलर प्रति सप्ताह) - 222 डॉलर प्रति सप्ताह

दूसरे सप्ताह से आवास (शहर के केंद्र के करीब स्थित शानदार दो बेडरूम वाला विला [www.palermohotelandresort.com]) — $129 प्रति रात
लैंड रोवर का किराया (प्रति व्यक्ति) - $140 प्रति सप्ताह

भोजन को छोड़कर ढाई सप्ताह का कुल खर्च—$1,812

मैंने ऊपर खाने-पीने का खर्च शामिल नहीं किया है ताकि उन खर्चों को दिखाया जा सके जो अमेरिका में मेरे सामान्य खर्च से अधिक हैं, क्योंकि मैं सैन फ्रांसिस्को में दिन में कम से कम दो बार बाहर खाना खाता हूँ। कुल योग इस प्रकार है:

ढाई सप्ताह का कुल खर्च, जिसमें भोजन और शराब (₹600 अतिरिक्त) शामिल हैं: ₹2,412

तो हम लागत-हानि से उबरकर यात्रा को प्रभावी रूप से मुफ्त कैसे बना सकते हैं?

चिकित्सा बचत

मैंने सात एमआरआई करवाए, जिनकी कीमत 400 डॉलर प्रति एमआरआई तय की गई थी। तुलना के लिए, सैन फ्रांसिस्को में इसी तरह के एमआरआई की कीमत लगभग 750 डॉलर प्रति एमआरआई होती, इसलिए 7 एमआरआई × 350 डॉलर की बचत = कुल 2,450 डॉलर की बचत हुई।

मैंने अमेरिका के बजाय निकारागुआ में व्यापक रक्त और मूत्र परीक्षण करवाकर लगभग 640 डॉलर की बचत की। इस प्रकार, चिकित्सा खर्चों में मेरी कुल बचत 3,090 डॉलर रही।

मैंने शानदार सर्फिंग ट्रिप का आनंद लिया, खूब सारा लेखन कार्य किया, और फिर वो टेस्टिंग और इमेजिंग का काम निपटाया जो मैं वैसे भी करना चाहता था। कुल मिलाकर $3,090 की बचत से मुझे $687 का लाभ हुआ (असल में, ट्रिप पर मुझे मुनाफा हुआ)।

लेकिन,” आप शायद सही ही कहेंगे, “क्या होगा अगर मैं कोई ऐसा सनकी व्यक्ति नहीं हूँ जो सात एमआरआई करवाना चाहता हो?”

सबसे पहले, प्रचलित भ्रांतियों के विपरीत, एमआरआई से विकिरण का कोई खतरा नहीं होता है, इसलिए मैं लगातार होने वाले दर्द या चोट के लिए एक या दो एमआरआई करवाने की सलाह दूंगा। इसके अलावा, इसका निवारक महत्व भी है: किसी भी कैंसर पीड़ित से पूछें कि क्या वे चाहते हैं कि उन्होंने पहले एमआरआई करवा लिया होता।

लेकिन एमआरआई को छोड़ दें तो, इस भौगोलिक मध्यस्थता की खूबसूरती विकल्पों की विस्तृत श्रृंखला में निहित है।

2009 से पहले मैंने कभी भी मेडिकल टूरिज्म के बारे में गंभीरता से नहीं सोचा था, क्योंकि मेरी कोई ऐसी सर्जरी नहीं थी जिसका खर्च मैं वहन नहीं कर सकती थी, और न ही मैं कॉस्मेटिक प्रक्रियाएं (जैसे कि बट इम्प्लांट्स) करवाना चाहती थी, जिन्हें मेडिकल टूरिज्म एजेंसियों ने लोकप्रिय बना दिया है।

हालांकि, परीक्षण और रोकथाम ने विश्व स्तरीय यात्रा को विश्व स्तरीय चिकित्सा के साथ जोड़ने की एक नई दुनिया खोल दी।

क्या आपको दांतों की सफाई और चेकअप करवाना है? शायद आप व्यापक रक्त परीक्षण करवाना चाहते हैं, जिसकी सलाह मैं हर छह महीने में कम से कम एक बार

देता हूँ? इसे एक शानदार ट्रिप में बदलने के बारे में सोचें। वही मनचाही यात्रा, जिसे आप खर्च के कारण शायद हमेशा के लिए टाल देते, लगभग मुफ्त में हो सकती है।

शायद यात्रा का आकर्षण ही वह प्रेरणा है जिसकी आपको अपने स्वास्थ्य पर गंभीरता से ध्यान देने के लिए आवश्यकता है?

यह कितना आसान था और मेरा अनुभव अमेरिका के अधिकांश अस्पतालों से कितना अलग था, इसे पूरी तरह से समझने के लिए, आइए मैं इस प्रक्रिया को फिर से बताता हूँ।

यह 1, 2, 3 जितना आसान है।

मैं रविवार रात 10:30 बजे बिना किसी पूर्व सूचना के एक निजी अस्पताल के आपातकालीन कक्ष में पहुंचा। न्यूजीलैंड के उस व्यक्ति को स्विमर ईयर की समस्या थी और उड़ान से पहले उसे इसका इलाज करवाना ज़रूरी था, और मैं साथ ही यात्रा का खर्च भी उठाना चाहता था। सबसे आसान विकल्प था: खेल की चोटों से बचे हुए दर्द वाले सभी जोड़ों का एमआरआई करवाना।

मैंने द किवी के डॉक्टर से पूछा कि क्या मैं एमआरआई करवा सकता हूँ, तो उन्होंने बताया कि मुझे एक सुपरवाइज़र से बात करनी होगी, जिन्हें उन्होंने बुलाया। एमआरआई की निर्धारित कीमत 600 डॉलर प्रति एमआरआई थी। मैंने उनसे पाँच एमआरआई के लिए सबसे अच्छी छूट पूछी: उन्होंने 2,400 डॉलर बताए। मैंने उनसे कहा कि अगर वे सात एमआरआई के लिए 2,800 डॉलर या प्रति एमआरआई 400 डॉलर कर दें, तो मैं बीमा के बजाय नकद (क्रेडिट कार्ड) से भुगतान करूँगा। वे मान गईं। पूरा लेन-देन सौहार्दपूर्ण और सुखद रहा।

सुपरवाइजर ने पांच मिनट में एमआरआई की मंजूरी दे दी और तकनीशियन एडविन को, जो घर पर थे, अस्पताल लाने के लिए कार सेवा भेजी। मुझे आने-जाने का कोई शुल्क नहीं देना पड़ा। डॉक्टरों ने देखा कि हमारे पास थोड़ा समय है, इसलिए उन्होंने मुझे अपने साथ बैठने और अपना पसंदीदा स्थानीय फल, जोकोटे (रेड मोम्बिन) चखने के लिए आमंत्रित किया, जिसका स्वाद मैंने पहले कभी नहीं चखा था।

फिर मैंने उनसे पूछा कि बचे हुए 60 मिनट में मैं और क्या कर सकती हूँ। मूत्र परीक्षण? रक्त परीक्षण? दो डॉक्टरों ने मुझे कुछ परीक्षणों की सूची दी और हमने मिलकर उन पर चर्चा की। मैंने अपनी पसंद के 25 परीक्षण चुने, साथ ही कुछ ऐसे परीक्षण भी करवाए जो डॉक्टरों ने अक्सर नज़रअंदाज़ किए जाने वाले लेकिन महत्वपूर्ण बताए। उन्होंने मुझे हर परीक्षण की कीमत बताई, 10 मिनट बाद मेरा रक्त नमूना लिया गया और उन्होंने तीन घंटे के भीतर प्रयोगशाला से परिणाम देने का वादा किया। तीन घंटे?! यह सुनकर मैं हैरान रह गई, क्योंकि अमेरिका में तो मुझे रक्त परीक्षण के परिणाम के लिए आमतौर पर सात से दस दिन इंतजार करना पड़ता है।

फिर मुझे याद आया: मैं आपातकालीन कक्ष में था। यह यूसीएसएफ पर्नैसस के उस समकक्ष से बिलकुल अलग था, जहाँ एक बार एक डॉक्टर ने मुझे इसलिए डांटा था क्योंकि मैंने एक खाली कमरे में तीन घंटे से अधिक इंतजार करने के बाद अपना चार्ट देखा था: "यह यूसीएसएफ की संपत्ति है। मरीजों को चार्ट देखने की अनुमति नहीं है। मुझे दे दो।"

निकारागुआ का यह बेदाग और दोस्ताना माहौल किसी प्राइवेट क्लब जैसा लग रहा था कि मैं भूल ही गई थी कि मैं किसी आपातकालीन कक्ष में हूँ। मैं वहाँ अकेली थी।

एडविन आए, हमने एमआरआई पूरी की, और उनके आग्रह पर हमने संदर्भ छवियों के लिए कई एक्स-रे भी लिए, जिनके लिए मुझसे कोई शुल्क नहीं लिया गया। उन्होंने मुझे सभी तस्वीरें सौंप दीं और मुझे वापस फ्रंट डेस्क पर ले गए, जहाँ मेरा रक्त परीक्षण, मूत्र परीक्षण रिपोर्ट और एक गिलास पानी मेरा इंतज़ार कर रहा था। सुपरवाइज़र ने बताया कि इस समय - लगभग 3:00 बजे - टैक्सी कम ही उपलब्ध थीं, इसलिए उन्होंने अस्पताल के खर्चे पर मुझे मेरे होटल वापस ले जाने के लिए एक कार सेवा मंगवाई।

उसने मुझे गले लगाया और मेरी सुरक्षित यात्रा की कामना की।

अमेरिका लौटने पर, जब मैंने डॉक्टरों की मदद से कई चोटों को ठीक करना शुरू किया (पिछले अध्याय में), तो निकारागुआ से प्राप्त एमआरआई मेरे लिए अमूल्य साबित हुए। प्रत्येक एमआरआई ने मुझे महंगे इमेजिंग ऑर्डर से बचाया, साथ ही उन अनुमानों से भी बचाया जो हफ्तों तक गलत उपचारों का कारण बन सकते थे। दुख की बात है कि अमेरिका में प्रति मरीज औसतन 11 मिनट की मुलाकात से कई गलतियाँ होती हैं, लेकिन अधिकांश डॉक्टर इन गलतियों को रोकने के लिए एहतियात के तौर पर इमेजिंग नहीं करवाते। क्यों? क्योंकि, एक क्लिनिक या डॉक्टर के रूप में, बहुत सारी इमेजिंग करवाने से बीमा कंपनियों द्वारा ऑडिट किए जाने की संभावना बढ़ जाती है। मेरे मामले में, अगर 11 मिनट में जल्दबाजी में निदान किया जाता था, तो मैं अब अपने बैग से एमआरआई निकाल सकता था और कह सकता था, "चलिए, पहले सुनिश्चित कर लें, ठीक है?"

मेरा मानना है कि यह करना बहुत ही विवेकपूर्ण कदम है।

क्या आप उन सफेद रेत वाले समुद्र तटों की अपनी कल्पनाओं को टाल रहे हैं? अपने आप को थोड़ा आराम देने और एक-दो क्लीनिक में जाकर खर्च कम करने के बारे में सोचें।

आपको शायद कुछ स्वादिष्ट जोकोटे भी मिल जाए।

उपकरण और तरकीबें

जोसेफ वुडमैन द्वारा लिखित "पेशेंट्स बियॉन्ड बॉर्डर्स" (www.fourhourbody.com/woodman) चिकित्सा पर्यटन पर सबसे व्यापक मुद्रित मार्गदर्शिका है। 400 से अधिक पृष्ठों की इस पुस्तक में 40 शीर्ष चिकित्सा यात्रा स्थलों की सूची, दुनिया भर के सैकड़ों अस्पतालों की सूची और एक अनुक्रमणिका है जो आपकी चिकित्सा स्थिति के अनुसार सर्वोत्तम क्लीनिकों का चयन करती है।

इंटरनेशनल मेडिकल ट्रैवल जर्नल (IMTJ) की मेडिकल टूरिज्म गाइड (www.imtjonline.com/resources/patient-guide) विदेश में मज़ेदार और उपयोगी यात्रा की योजना बना रहे लोगों के लिए IMTJ की 10 चरणों वाली मेडिकल टूरिज्म गाइड एक उपयोगी शुरुआती ढांचा है। विकल्पों की भरमार देखकर भ्रम हो सकता है, और यह चेकलिस्ट चुनाव की दुविधा को कम करने में मदद करेगी।

बुमरुंग्राद अस्पताल (www.bumrungrad.com) थाईलैंड का यह विश्व स्तरीय अस्पताल "दुनिया के 10 सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा पर्यटन स्थलों" (न्यूज़वीक)

में शामिल है और "चिकित्सा पर्यटन के क्षेत्र में अग्रणी चार अस्पतालों" (वॉल स्ट्रीट जर्नल) में से एक है। इनकी वेबसाइट पर मौजूद तस्वीरें देखकर शायद आपका अपना अमेरिकी अस्पताल किसी तृतीय-विश्व के झोंपड़पट्ट जैसा लगे।

मेड रिट्रीट (www.medretreat.com) आपको सही निर्णय लेने की प्रक्रिया में मार्गदर्शन कर सकता है और आपकी आवश्यकताओं के लिए सर्वोत्तम अंतरराष्ट्रीय क्लिनिक खोजने में आपकी सहायता कर सकता है। लोकप्रिय गंतव्यों में अर्जेंटीना, कोस्टा रिका और तुर्की शामिल हैं।

मेडट्रावा (www.medtrava.com) मेड रिट्रीट के समान है और इसका मुख्यालय ऑस्टिन, टेक्सास में है। मेडट्रावा आपको दुनिया भर में चुनिंदा सुविधाओं से परिचित करा सकता है और सामान्य प्रक्रियाओं पर 70% तक की बचत करा सकता है।

पूर्व-आवास

शरीर को चोट से बचाना

मुझे कभी चोट की समस्या नहीं हुई, क्योंकि मैंने अच्छी तैयारी की थी। खासकर स्ट्रेचिंग का अभ्यास।
— एडविन मोसेस, 400 मीटर बाधा दौड़ में दो बार के ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता; लगातार 122 दौड़ के विजेता

प्रस्तावना: यह पुस्तक का सबसे लंबा और सबसे कठिन अध्याय है, और अधिकांश पाठकों के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण अध्याय होगा।

चोट से बचाव के लिए "प्री-हैब" किए बिना प्रदर्शन में तेजी से सुधार करने की कोशिश करना, टायरों की जांच किए बिना एफ-1 रेस कार में बैठने जैसा है। समय का थोड़ा सा शुरुआती निवेश (यहां तक कि दो से चार सप्ताह) भी गंभीर बाधाओं से बचते हुए बहुत तेजी से प्रगति करने में सहायक होगा।

इसे अभी सरसरी तौर पर पढ़ लें या बाद में इस पर वापस आएं, लेकिन अगर आप स्ट्रेंथ या स्पीड ट्रेनिंग को शामिल कर रहे हैं तो इस अध्याय को पढ़ना न भूलें।

दोपहर 1:30 बजे, केप टाउन, दक्षिण अफ्रीका

वर्जिन एक्टिव हेल्थ क्लब का सुरक्षा गार्ड इससे प्रभावित नहीं हुआ। 25% आधिकारिक बेरोजगारी दर वाले देश में हिंसा उम्मीद से कम थी, लेकिन फिर भी सतर्क रहना जरूरी था।

मैंने अपना विचार दोबारा समझाया, जिसमें जिम में तीन फुट लंबा धातु का पाइप ले जाना शामिल था। योजना यह थी कि छाते के स्टैंड का आधार काटकर उसके एक सिरे पर आधा इंच का छेद किया जाए।

“नहीं, सच में। यह मेरे व्यायाम के लिए है। रिसेप्शनिस्टों को मारने के लिए नहीं।”

आखिरी हिस्सा मेरे तर्क को मजबूत करने में सहायक नहीं लगा।

“लेकिन, लेकिन, ग्रे कुक ने तो मुझे ऐसा करने को कहा था!” मैं मुंह फुलाकर कहना चाहती थी। “क्या तुम ग्रे कुक को नहीं जानते?!”

वह उसे नहीं जानता होगा।

सबसे शर्मनाक बात यह है कि ज्यादातर लोग ऐसा नहीं करते, भले ही वह उनके शरीर को अविनाशी बना सके।

ग्रेज़ एनाटॉमी: एनएफएल से लेकर स्पेशल ऑप्स तक

कई महीनों तक, मिशेल वी यकीनन दुनिया की सबसे प्रसिद्ध घायल एथलीट थीं।

2008 में कुछ समय के लिए, चोटों के कारण वह एक भी पुश-अप नहीं कर पा रही थीं और 10 सेकंड तक एक पैर पर स्थिर भी नहीं रह पा रही थीं। एलपीजीए गोल्फ टूर प्रतियोगिता के लिए क्वालीफाई करने वाली सबसे कम उम्र की महिला से ऐसी उम्मीद करना स्वाभाविक था। नाइकी द्वारा प्रायोजित और टाइम पत्रिका

द्वारा "हमारे विश्व को आकार देने वाले 100 लोगों में से एक" के रूप में सराही गई, ऐसा लग रहा था जैसे उनका सुनहरा दौर बीत चुका हो। उनकी उम्र अभी 20 साल भी नहीं हुई थी।

“प्रशिक्षण से पहले, मिशेल हवा के साथ 320 गज तक गेंद फेंक सकती थी। अब, एक साल बाद भी, वह उतनी ही दूरी तक गेंद फेंक सकती है। फर्क सिर्फ इतना है कि अब वह इसे दिन में 300 बार कर सकती है।”

मिशेल के तेजी से ठीक होने के पीछे मुख्य रणनीतिकार ग्रे कुक, वर्जीनिया के डैनविल में स्थित अपने शांत ठिकाने से मुझे प्रशिक्षण दे रहे थे।

उन्होंने वो देखा जो आम जनता नहीं देख पाई। चोटिल होने के बावजूद, मिशेल गेंद को ज़ोरदार तरीके से मार सकती थी। अधिकांश लोगों का मानना था कि अगर ताकत है, तो सब ठीक है। लेकिन उसका प्रदर्शन अस्थिर था। ताकत तो बस एक पहलू थी।

अपने मानव सहनशक्ति प्रशिक्षण केंद्र में पेशेवर एथलीटों का इलाज करते हुए, ग्रे संभवतः दुनिया के सबसे अधिक मांग वाले चोट-निवारण विशेषज्ञ बन गए हैं। 2007 में, शिकागो बियर्स और इंडियाना कोल्ट्स दोनों ने खिलाड़ियों को मैदान पर बनाए रखने के लिए उन्हें अपने गुप्त हथियार के रूप में इस्तेमाल किया, और दोनों टीमें सुपर बाउल XLI तक पहुंचीं।

ग्रे का करियर केवल एनएफएल, एमएलबी, एनएचएल या एनबीए तक ही सीमित नहीं था। विशेष बलों ने भी इस मृदुभाषी दक्षिणी खिलाड़ी पर भरोसा जताया। ग्रे बताते हैं:

"पेंटागन स्पेशल ऑप्स में किसी व्यक्ति पर उतने ही मिलियन डॉलर खर्च करता है जितना कि एक एनएफएल टीम किसी खिलाड़ी पर खर्च करती है, लेकिन एक एनएफएल करियर तीन साल तक चल सकता है, जबकि डेल्टा फोर्स का करियर दस साल से अधिक का होना चाहिए।"

लाखों। यह बहुत बड़ी रकम है।

अगर आपके पास ग्रे जैसे किसी व्यक्ति तक पहुंच नहीं है, तो आप खुद को चोट से कैसे बचा सकते हैं?

बेशक, मैं अपने पसंदीदा घिसे-पिटे मुद्दे को फिर से उठा रहा हूँ: 80/20 का सिद्धांत।

80/20 कार्यात्मक स्क्रीनिंग

ग्रे के अनुसार, चोट लगने का सबसे संभावित कारण कमजोरी या अकड़न नहीं, बल्कि असंतुलन है। क्या आपको लगता है कि क्रंचेस या पेट की अलग-अलग कसरत करना कोर मसल्स के लिए काफी है? दोबारा सोचिए। “उदाहरण के तौर पर, कोर मसल्स तब तक ठीक से काम करती हैं जब तक कूल्हे हिलते नहीं हैं। लेकिन जब कूल्हे हिलने लगते हैं—जो कि एक अधिक वास्तविक स्थिति है—तभी कोर मसल्स बाएं-दाएं के अंतर को संतुलित करने लगती हैं।” और तभी चोट लगती है।

असंतुलन की पहचान करने के लिए ग्रे का मूलभूत उपकरण उनकी अपनी ही देन है: फंक्शनल मूवमेंट स्क्रीन (एफएमएस)। एफएमएस एक प्रमाणित पेशेवर द्वारा संचालित सात गति परीक्षणों की एक श्रृंखला है। प्रत्येक परीक्षण को तीन-बिंदु पैमाने पर अंक दिए जाते हैं।

स्व-मूल्यांकन के लिए, उनके पेशेवर एफएमएस को सरल उत्तीर्ण-अनुत्तीर्ण मूल्यांकन के साथ पाँच चरणों में संक्षिप्त किया जा सकता है:

1. डीप स्क्वाट

2. बाधा कदम

3. इन-लाइन लंज

4. सक्रिय रूप से पैर सीधा उठाना

5. बैठकर घुमाना

यह सेल्फ-एफएमएस दो चीजों की पहचान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है: बाएं- दाएं असंतुलन (असमरूपता) और मोटर नियंत्रण संबंधी समस्याएं (डगमगाना और हिलना-डुलना)।

भले ही आप 600 पाउंड का बेंच प्रेस कर सकते हों, इसका मतलब यह नहीं है कि खेल शुरू होने के पांच मिनट के भीतर ही आपका कंधा अपनी जगह से नहीं हटेगा। अधिक वजन और अधिक बार अभ्यास करने से स्थिरता नहीं मिलती।

“ज़्यादातर लोग एक सेट में उतना वज़न उठा सकते हैं जितना वे उतने ही समय तक सिर के ऊपर उठाकर चल नहीं सकते। ताकत (ताकत) कभी भी स्थिरता (स्थिरता) से ज़्यादा नहीं होनी चाहिए,” ग्रे कुक समझाते हैं। “यह तबाही का नुस्खा है। सबसे बड़ी गलतफहमी यह है कि चोट से बचने के लिए आप सिर्फ़ स्टेबिलाइज़र (जैसे कंधे का रोटेटर कफ) को मज़बूत कर सकते हैं। 10% मज़बूत होना भी समुद्र में पेशाब करने जैसा है।”

मांसपेशियों को अलग-अलग काम में लेने से उनमें बदलाव तो आएगा, लेकिन इससे चलने-फिरने की सुरक्षा में कोई खास सुधार नहीं होगा। इसके विपरीत, बुनियादी गति पैटर्न पर काम करने से मांसपेशियां मजबूत होंगी और चलने- फिरने की सुरक्षा भी बढ़ेगी (चाहे वह 40 गज की दौड़ हो या सामान उठाना)। पॉल चेक के उदाहरण से समझें तो, बुनियादी गति पैटर्न कैलकुलेटर के 0-9 बटनों की तरह हैं। बाकी सभी संख्याएं, यानी जटिल गतिविधियां, असल में बुनियादी पैटर्नों का ही संयोजन हैं।

क्या एफएमएस काम करता है?

अटलांटा फाल्कन्स पेशेवर फुटबॉल टीम को 2007 में सात ऐसी चोटें लगीं जिनके कारण खिलाड़ियों को पूरा सीज़न बीच में ही छोड़ना पड़ा। 2008 के सीज़न में, सीज़न के अंत में केवल एक मामूली सर्जरी हुई। इसका कारण यह था कि उनके नए एथलेटिक परफॉर्मेंस डायरेक्टर, जेफ फिश ने एफएमएस (फैमिली मैनेजमेंट सिस्टम) को अनिवार्य कर दिया था। खिलाड़ियों में एफएमएस का

निदान होने के बाद, उन्हें असंतुलन को ठीक करने और गति की सीमा में सुधार करने के लिए व्यक्तिगत कार्यक्रम दिए जाते हैं।

फिर आती है इंडियानापोलिस कोल्ट्स की। इंडियानापोलिस कोल्ट्स पिछले नौ सालों से देश की सबसे छोटी एनएफएल टीम रही है। साथ ही, इस टीम में किसी भी अन्य एनएफएल टीम की तुलना में सबसे कम चोटें लगी हैं और पिछले नौ सालों में सबसे ज्यादा मैच जीते हैं। यह एक असामान्य संयोग है। उनके मुख्य स्ट्रेंथ कोच जॉन टोरिन ने इस पूरी अवधि के दौरान एफएमएस (फैमिली मैनेजमेंट सिस्टम) का इस्तेमाल किया है।

महत्वपूर्ण चार

शुरू में, यह अध्याय एफएमएस को समर्पित होने वाला था। लेकिन फिर मुझे एहसास हुआ कि एफएमएस की समस्याओं को अलग करना तो बस पहला कदम है। दूसरा कदम पांचों गतिविधियों में से प्रत्येक की प्रमुख गलती के लिए सुधारात्मक उपायों को निर्धारित करना था, और इसके लिए आसानी से 50 पृष्ठों की गहन सामग्री की आवश्यकता होगी।

इसलिए मैंने ग्रे को ईमेल करके उस चीज़ को सरल बनाने का अनुरोध किया जो देखने में अघुलनशील लग रही थी:

मान लीजिए कि लोग स्क्रीनिंग करवाते हैं, तो सबसे आम असंतुलन/कमजोरियों को ठीक करने के लिए आप कौन से 2-4 सुधारात्मक व्यायाम सुझाएंगे? यदि आपको किसी के सामने झुकना पड़े और सभी तरह की समस्याओं को ठीक करने के लिए 2-4 व्यायाम चुनने हों, तो आप क्या चुनेंगे?

ग्रे ने बिना किसी हिचकिचाहट के निम्नलिखित चार महत्वपूर्ण बिंदुओं को चुना:

काटना और उठाना (सी एंड एल)

तुर्की पहनावा (TGU)

दो भुजाओं से एक पैर की डेडलिफ्ट (2SDL)

क्रॉस-बॉडी वन-आर्म सिंगल-लेग डेडलिफ्ट (1 एसडीएल)

मैंने अभ्यासों को सीखने के सही क्रम में रखा है, क्योंकि सूची में आगे बढ़ने पर बेहतर समन्वय की आवश्यकता होती है। यदि शुरुआत में अन्य तीन अभ्यासों को शामिल करना मुश्किल लगे, तो दो से चार सप्ताह तक केवल C&L अभ्यास करने में कोई बुराई नहीं है।

सबसे पहले, मैं नीचे दिए गए "क्रिटिकल फोर शेड्यूल" में अपने असंतुलन को खोजने और ठीक करने के लिए उपयोग किए गए सटीक कार्यक्रम का संक्षिप्त विवरण दूंगा। इससे हमें विस्तार से चर्चा करने से पहले एक समग्र दृष्टिकोण प्राप्त होगा, और यह बाद में आसानी से संदर्भ के रूप में काम आएगा। फिर मैं मुख्य रूप से ग्रे के शब्दों का उपयोग करते हुए अभ्यासों का वर्णन करूंगा।

ये अभ्यास जटिल नहीं हैं, लेकिन वीडियो के बजाय पाठ का उपयोग करने से ये जटिल लग सकते हैं। क्रिटिकल फोर से परिचित होने के लिए "टूल्स एंड ट्रिक्स" में सूचीबद्ध वीडियो का उपयोग करें, और यदि आपको अधिक कठिनाई हो तो नीचे दिए गए सारांश पर वापस आएं।
क्रिटिकल फोर शेड्यूल: खोजना और ठीक करना
इन सबको एक साथ जोड़ने के लिए संभावित कार्यक्रम इस प्रकार है।

सप्ताह 1: मंगलवार, 30-45 मिनट
समन्वय
यह कोई व्यायाम सत्र नहीं है। यह सत्र नृत्य या कराटे की तरह ही शारीरिक गतिविधियों का अभ्यास करने के लिए है। इसके लिए हल्के वज़न का उपयोग किया जाता है, यहाँ तक कि उन गतिविधियों के लिए भी जिनमें प्रशिक्षण के दौरान भारी वज़न का उपयोग होता है (जैसे डेडलिफ्ट)।
इन पैटर्न के साथ समन्वय का एक बुनियादी स्तर विकसित करने से यह सुनिश्चित होगा कि आप एक संपूर्ण प्रशिक्षण कार्यक्रम को उन बड़े असंतुलनों पर आधारित न करें जिन्हें कुछ मिनटों के अभ्यास और तंत्रिका अनुकूलन से ठीक किया जा सकता था।
TGU और SDL के विभिन्न रूपों का अभ्यास बिना वज़न के तब तक करें जब तक आप दोनों तरफ यह मूवमेंट न कर लें, फिर हल्का वज़न जोड़ें। सभी अभ्यासों में, शरीर को स्थिर रखने के लिए आवश्यक न्यूनतम वज़न का ही प्रयोग करें।

सप्ताह 1: गुरुवार और शनिवार, प्रत्येक सत्र 45-60 मिनट का

परीक्षण
अब हम प्रत्येक गतिविधि में आपके सबसे कमजोर क्वाड्रेंट और कमजोर पक्षों का पता लगाने के लिए परीक्षण करेंगे। TGU और SDL तभी करें जब आप उन्हें बिना वजन के त्रुटिहीन रूप से निष्पादित कर सकें।
सी एंड एल (जैसे इस पेज पर मेरा उदाहरण)
बाएं घुटने तक नीचे झुकें × 6-12 बार
दाहिने घुटने तक नीचे झुकें × 6–12 बार
बाएं घुटने तक उठाएं × 6-12 बार
दाहिने घुटने तक उठाएँ × 6–12 बार
टीजीयू
प्रत्येक तरफ 5 टीजीयू (16-किलो केटलबेल)
प्रत्येक तरफ 5 टीजीयू (24-किलो केटलबेल)
मैंने इन TGU वज़नों का इस्तेमाल किया। नीचे दिए गए TGU विवरण को पढ़ें, जिसमें पुरुषों और महिलाओं के लिए सुझाए गए शुरुआती वज़न दिए गए हैं। केटलबेल की जगह डम्बल का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।
2 एसडीएल
प्रत्येक पैर से 5 बार दोहराएं

1 एसडीएल

प्रत्येक पैर से 5 बार दोहराएं

फुल-रेंज स्क्वाट

10 बार

मैंने फुल-रेंज स्क्वाट को इसलिए शामिल किया है क्योंकि डेडलिफ्ट पर ध्यान केंद्रित होने के बावजूद भी, इस मूवमेंट को करने की क्षमता को कम से कम बनाए रखना (या रखना) महत्वपूर्ण है।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपने असंतुलन का गलत निदान तो नहीं किया है, गुरुवार और शनिवार दोनों दिन इस परीक्षण को दोहराएं। शनिवार को भी वही वज़न इस्तेमाल करें, लेकिन गुरुवार को पूरे किए गए रेप्स की संख्या न देखें। शनिवार को एक बार फिर यह पुष्टि करने के लिए है कि असंतुलन किसी प्रकार की गलती मात्र तो नहीं है।

सप्ताह 2-6: सोमवार और शुक्रवार, प्रत्येक सत्र 30-45 मिनट का

फिक्सिंग
एक बार जब आप अपने असंतुलन की पहचान कर लेते हैं, तो दूसरे से छठे सप्ताह तक के व्यायाम उन्हें ठीक करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।

यदि आप बिना वजन के 10 बार नितंबों को एड़ी तक ले जाकर स्क्वैट्स कर सकते हैं, तो प्रत्येक वर्कआउट में निम्नलिखित करें (सेट और रेप्स आगे बताए गए हैं):

1. आधा घुटने टेककर सी एंड एल

2. टीजीयू

3. 1 एसडीएल

यदि आप 10 पूर्ण-श्रेणी स्क्वैट्स नहीं कर सकते हैं, तो इसके बजाय यह करें:

1. आधा घुटने टेककर सी एंड एल

2. पूर्ण घुटने टेककर सी एंड एल (यह एक सममित अभ्यास है, जिसमें दोनों घुटने नीचे होते हैं, जो आपको स्क्वैटिंग की सही मुद्रा विकसित करने में मदद करेगा)

3. टीजीयू

4. 1 एसडीएल

सेट और रेप्स: सप्ताह 2-6 के सभी अभ्यासों के लिए, मजबूत और कमजोर दोनों तरफ के सेटों का अनुपात 2:5 रखें और 3-5 रेप्स करें। इसका मतलब है कि आपको

कुल सात सेट करने होंगे, दो मजबूत तरफ के लिए और पांच कमजोर तरफ के लिए, जैसा कि नीचे दिया गया है:
मजबूत तरफ से 3-5 बार करें (मेरा लक्ष्य दोनों तरफ से 5 बार करना है) कमजोर पक्ष × 3–5 बार
मजबूत पक्ष × 3–5 बार
कमजोर पक्ष × 3–5 बार
कमजोर पक्ष × 3–5 बार
कमजोर पक्ष × 3–5 बार
कमजोर पक्ष × 3–5 बार
प्रत्येक सेट के बीच एक मिनट का ब्रेक लें। यदि आप बाद के सेट में पाँच रेपिटिशन पूरे नहीं कर पाते हैं, तो वज़न कम करने के बजाय रेपिटिशन की संख्या कम कर दें। सब कुछ रिकॉर्ड करें।
मैं एक या दो सेकंड की कॉन्सेंट्रिक (उठाने) गति और चार सेकंड की एक्सेंट्रिक (नीचे लाने) गति का सुझाव देता हूँ। आप चाहे जो भी गति इस्तेमाल करें, उसे स्थिर रखें।

7 वें सप्ताह और उसके बाद के लिए वैकल्पिक सत्र: सोमवार और शुक्रवार, प्रति सत्र 30-45 मिनट—निरंतर पूर्व-आवास और सुदृढ़ीकरण
सातवें सप्ताह और उसके बाद, आप सममित सुधार और शुद्ध शक्ति के लिए पूर्ण घुटने टेककर किए जाने वाले सी एंड एल और 2 एस डी एल डी को शामिल कर सकते हैं। चोट के जोखिम को और कम करने के लिए इस क्रम को सप्ताह में दो बार करें। मैं हर 4-6 सप्ताह में दोबारा जांच करता हूं और आवश्यकतानुसार सुधार करता हूं।
लेकिन कार्यक्रम को जारी रखने के लिए, एक बार जब 10% या उससे अधिक ताकत के अंतर को ठीक कर लिया जाता है, तो प्रत्येक व्यायाम के लिए प्रति पक्ष 3-5 रेप्स (मैं 5 को प्राथमिकता देता हूं) के दो सेट का उपयोग करें।
टीजीयू
पूर्ण घुटने टेकने की स्थिति में सी एंड एल
2 एसडीएल
आधा घुटने टेककर सी एंड एल
1SDL

2 एसडीएल को बिल्कुल 1 एसडीएल की तरह ही किया जाता है, लेकिन एक हाथ से उठाने के बजाय, आप या तो दोनों हाथों से बारबेल पकड़ते हैं, या, मेरी पसंद के अनुसार, प्रत्येक हाथ में एक डम्बल/केटलबेल पकड़ते हैं।
इन अभ्यासों को सप्ताह में दो बार 30-45 मिनट तक करने में कम समय लगता है और गंभीर चोट के बाद 6-24 महीने तक चलने वाले उपचार की तुलना में प्रगति में कम नुकसान होता है।

चार व्यायाम आपको स्थिर और मजबूत बनाए रख सकते हैं। बहुत व्यस्त हैं? फिर भी जितना हो सके उतना करें, क्योंकि हर छोटा प्रयास मायने रखता है।

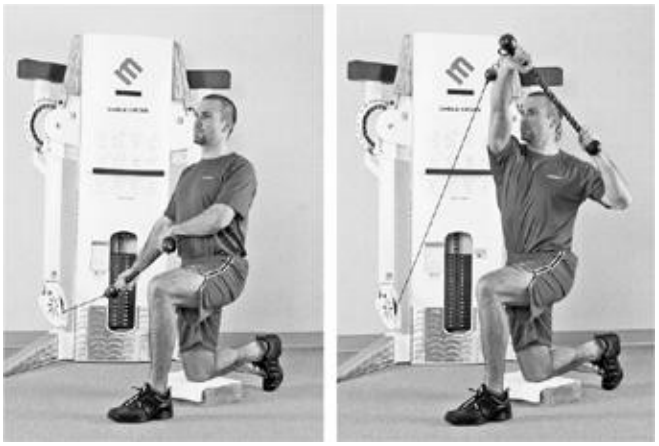
पुनर्वास से पहले की तैयारी पर ध्यान दें ताकि आपको कभी भी पुनर्वास की आवश्यकता न पड़े।

अभ्यास का विवरण

अभ्यास #1—काटना और उठाना (सी एंड एल)

काटना शरीर के ऊपरी भाग से निचले भाग तक नीचे की ओर तिरछी गति है, और उठाना निचले भाग से ऊपरी भाग तक ऊपर की ओर तिरछी गति है। ये दोनों क्रियाएँ एक दूसरे की दर्पण छवियाँ हैं।

चॉप की शुरुआत और समाप्ति की स्थिति।



लिफ्ट की शुरुआत और समाप्ति की स्थिति। घुटने के नीचे रखा ब्लॉक, जिसका मैंने उपयोग नहीं किया, वैकल्पिक है और यहाँ अधिक तीव्र ऊर्ध्व कोण प्राप्त करने के लिए उपयोग किया गया है।

सी एंड एल करते समय आमतौर पर दो मुद्राएं अपनाई जाती हैं, जैसा कि ऊपर दिखाया गया है।

हम दो कारणों से "आधे घुटने टेककर" सी एंड एल पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

सबसे पहले, दोनों तरफ कोई समस्या उत्पन्न होने से पहले असममित (बाएं-दाएं) समस्याओं का समाधान करना महत्वपूर्ण है, और आधा घुटने टेकने की स्थिति ऊपरी और निचले दोनों असममितताओं को दूर करती है। दूसरे, मैंने जिन छह लोगों का एक पैर पर लचीलेपन का आकलन किया (साइडबार देखें), उन सभी में बाएं- दाएं में बड़ा अंतर पाया गया।

आधा घुटने टेकने का विवरण

एक घुटना नीचे और एक घुटना ऊपर है, जांघें और पिंडली एक दूसरे से 90 डिग्री के समकोण पर हैं।

पूरी तरह घुटने टेकने और आधा घुटने टेकने की स्थिति।

आपको हमेशा नीचे वाले घुटने की ओर चॉप करना है और ऊपर वाले घुटने की ओर उठाना है। हर मूव एक पुल-टू-पुश मूवमेंट है, और ट्रांज़िशन के दौरान हाथों को छाती के पास रखें। उदाहरण के लिए, चॉप में, आप बार को अपनी छाती तक खींचते हैं और उसे ज़मीन पर दबाते हैं। केबल सीधी रेखा में चलनी चाहिए।

आदर्श रूप से, आगे का पैर और नीचे का घुटना दोनों एक सीधी रेखा में होने चाहिए, और जमीन पर (या किसी भी रेखा पर) टेप का उपयोग करके यह सुनिश्चित किया जा सकता है।

एक ही पंक्ति में आदर्श स्थान।

अगर यह संकीर्ण मुद्रा मुश्किल लगे, तो चौड़ा आधार अपनाएं। अपने आगे वाले पैर को घुटने की रेखा से चार इंच दूर रखें और कई अभ्यासों के दौरान इसे धीरे-धीरे पास लाएं। बस यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक अभ्यास में बाएं और दाएं दोनों तरफ की चौड़ाई समान हो, जो सटीक तुलना के लिए महत्वपूर्ण है।

80/20 चॉपिंग और लिफ्टिंग प्रोग्राम

दिशानिर्देश

1. पहले एक-दो महीने तक "बार" का ही इस्तेमाल करें। हाफ-नीलिंग चॉप और हाफ-नीलिंग लिफ्ट दोनों ही केबल पर किए जाएंगे, जिसमें या तो अटैचेबल बार का इस्तेमाल किया जाएगा या फिर, जैसा कि हमारी तस्वीरों में दिखाया गया है, रस्सी को पूरी तरह एक तरफ खिसकाकर बार जैसा दिखने वाला "ट्राइसेप एक्सटेंशन" अटैचमेंट इस्तेमाल किया जाएगा। मैंने भी यही इस्तेमाल किया था।

बाईं ओर: ट्राइसेप्स के लिए रस्सी का अटैचमेंट (सामान्य)। दाईं ओर: रस्सी का अटैचमेंट जिसे "बार" में बदल दिया गया है।

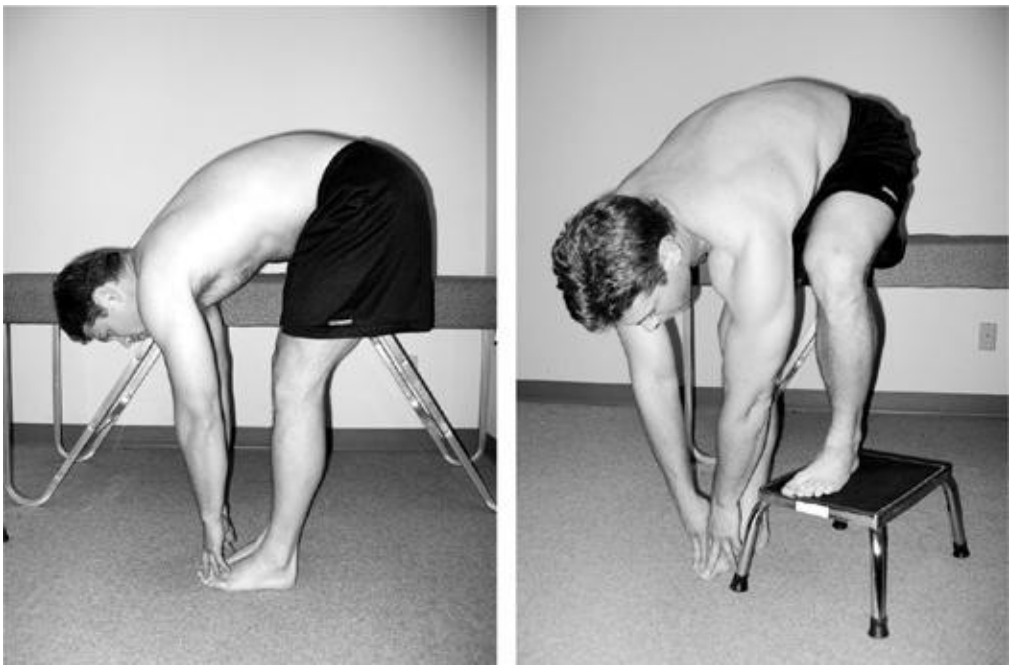
बार या फेक-बार वाला यह तरीका आपको यांत्रिक नुकसान की भरपाई के लिए अपनी कोर मांसपेशियों का उपयोग करने के लिए मजबूर करता है, न कि बांहों की ताकत से चालबाजी करने के लिए।

यदि आप घर पर या यात्रा के दौरान सी एंड एल का अभ्यास करना चाहते हैं, तो आप प्रतिरोध बैंड का उपयोग कर सकते हैं।2 बैंड का उपयोग करने पर, यह गतिविधि शरीर के आर-पार दबाव डालने के बजाय शरीर के सामने की ओर दबाव डालने जैसी हो जाती है।

2. यदि संभव हो तो, हर रेपिटिशन के बीच में वज़न कम करें (वज़न स्टैक को आराम दें)। शुरुआती कुछ वर्कआउट में मैं यह भूल गया था, क्योंकि मैं विदेश में था और किसी से संपर्क नहीं कर पा रहा था। बिना वज़न कम किए भी मैंने चार वर्कआउट में अपनी ताकत दोगुनी कर ली और असंतुलन ठीक कर लिया, लेकिन बाद में वज़न कम करने से मुझे ज़्यादा तेज़ी से फ़ायदा हुआ। अगर आपको तालमेल बिठाना मुश्किल लग रहा है, तो आप बिना वज़न कम किए भी शुरू कर सकते हैं।

खुद कोशिश करना:

दोनों पैरों को आपस में मिलाकर और घुटनों को सीधा रखते हुए, ज़मीन पर दोनों पैरों से पैर की उंगलियों को छूने की कोशिश करें। अगर यह बहुत आसान लगे, तो हथेलियों के पिछले हिस्से से पैर की उंगलियों को छूने की कोशिश करें। अब इसी स्ट्रेच को दोनों तरफ अलग-अलग करके देखें। एक पैर को किसी सीढ़ी या ब्लॉक पर रखें और घुटनों को पूरी तरह सीधा रखें ताकि आप चीटिंग न करें। दोनों तरफ यही अभ्यास करें।



बाईं ओर: चरण 1. दाईं ओर: चरण 2.

आपका अनुभव कैसा रहा? मेरी दाहिनी ओर की पहुँच पूरे तीन इंच कम थी।

[redacted]

c. दो सामान्य साँसें लें, वज़न स्टैक को स्थिर रखें, और अगला दोहराव शुरू करें।

4. हर वर्कआउट में अपनी पोजीशन को 100% एक जैसा रखें।

पैरों की स्थिति: एक वर्कआउट से दूसरे वर्कआउट तक स्थिति को मानकीकृत करने के लिए, ग्रे सुझाव देते हैं कि स्ट्रेचिंग या योगा मैट का उपयोग करें, जिसका संकरा सिरा मशीन के सामने हो, और फिर अपने घुटने को मैट के दूर के सिरे से लगभग एक तिहाई दूरी पर रखें।

अगर आपके पास योगा मैट है (योगा मैट को रोल करके रखा जा सकता है और यह एक अच्छा निवेश है), तो दोनों तरह के व्यायामों के लिए घुटनों की स्थिति को चिह्नित करने के लिए शार्पी पेन जैसी किसी चीज का इस्तेमाल करें। अगर आपके पास मैट नहीं है, तो टेप का इस्तेमाल करें।

यह आरेख ग्रे की आदर्श स्थिति और मैंने अंततः क्या किया, यह दर्शाता है:

मैंने घुटनों पर रगड़ से बचने के लिए एक सामान्य स्ट्रेचिंग मैट का इस्तेमाल शुरू किया, न कि सही पोजीशन के लिए। फिर मुझे एहसास हुआ, जो कोई हैरानी की बात नहीं थी, कि मैट का इस्तेमाल करने से सही पोजीशन को दोहराना बहुत आसान हो गया। मैंने अपना नीचे वाला घुटना वेट स्टैक से ठीक बीच में रखा, क्योंकि मेरे पास टेप नहीं था और बीच का रास्ता देखकर तय करना आसान था। फिर मैंने यह सुनिश्चित किया कि मेरे कूल्हे लगभग वेट स्टैक के केंद्र के सामने हों। हालांकि यह बिल्कुल वैसा नहीं था जैसा ग्रे ने सुझाया था, लेकिन इससे दोनों तरफ की पोजीशन और मूवमेंट को याद रखना आसान हो गया।

चित्र में दिखाए गए अनुसार, पैर और घुटने को सही स्थिति में रखने के लिए, मैं अपना घुटना काल्पनिक मध्य रेखा के एक तरफ और अपना पैर दूसरी तरफ रखता हूँ।

कूल्हों को वेट स्टैक से ठीक 90 डिग्री के कोण पर रखने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन मुझे इसे याद रखना और दोहराना सबसे आसान लगा।

हाथ की स्थिति: चॉप और लिफ्ट दोनों में हाथ की स्थिति के लिए, मैंने मशीन से सबसे दूर वाले हाथ को रस्सी के लटकते हुए सिरे से ठीक तीन हाथ की चौड़ाई ऊपर रखा। मशीन के सबसे पास वाले हाथ ने रस्सी को केबल के जितना संभव हो सके करीब से पकड़ा।

सिर और कंधे का घुमाव: सिर को कंधों से अलग नहीं घुमाना चाहिए। यदि हम शुरुआती स्थिति में कूल्हों और कंधों को एक सीध में मानते हैं, तो आपको कंधों को कूल्हों से 15-20 डिग्री से अधिक नहीं घुमाना चाहिए। अधिक घुमाव से पेट की मांसपेशियों में अधिक सक्रियता नहीं आएगी, और इससे आपकी पीठ के निचले हिस्से की सही स्थिति और रीढ़ की हड्डी की सीधी स्थिति बिगड़ सकती है।

परीक्षण शुरू होने दीजिए

C&L में असंतुलन का पता लगाने के लिए चारों क्वाड्रेंट की जांच की जाती है: निचला बायां, निचला दायां, फिर ऊपरी बायां, ऊपरी दायां। लक्ष्य आपके सबसे कमजोर क्वाड्रेंट की पहचान करना है। चॉप हमेशा लिफ्ट से पहले किया जाता है, क्योंकि आप पहले वाले के लिए अधिक वजन का उपयोग करेंगे।

परीक्षण

बाएं घुटने तक नीचे झुकें × 6-12 बार

दाहिने घुटने तक नीचे झुकें × 6–12 बार

बाएं घुटने तक वजन उठाएं × 6-12 बार (वजन को नीचे लाते समय धीरे-धीरे चलें, अन्यथा वजन आपको गिरा सकता है)

दाहिने घुटने तक उठाएँ × 6–12 बार

यह परीक्षण कसरत की शुरुआत में करना सबसे अच्छा है। लिफ्ट वाले हिस्से के लिए, चॉप वाले हिस्से में इस्तेमाल किए गए वज़न का आधा या दो-तिहाई वज़न घटा दें। दोनों गतिविधियों के लिए ऐसा वज़न चुनें जिसे आप 6-12 से ज़्यादा बार न कर सकें, और फिर दोनों तरफ़ गुणवत्ता और अधिकतम दोहराव करने की अपनी क्षमता में अंतर देखें।

यह एक हल्का-फुल्का संघर्ष होना चाहिए। आप 6-12 बार में एक पूरा अभ्यास करना चाहते हैं, ताकि आप उचित मुद्रा और/या सहज गति के बिगड़ने की सीमा तक या उस सीमा तक परीक्षण कर सकें जहाँ ऐसा संघर्ष दिखाई देता है जिससे तकनीक प्रभावित होती है।

इसलिए, आप शारीरिक मुद्रा या तकनीक की विफलता तक भार उठा रहे हैं, न कि मांसपेशियों की विफलता तक।

पीठ सीधी रखें, कूल्हे स्थिर रखें और सिर को जितना हो सके उतना ऊपर रखें। "मुद्रा का बिगड़ना" तब होता है जब आप इस सीधी स्थिति को बनाए नहीं रख पाते और आपका सिर नीचे झुक जाता है या एक तरफ झुक जाता है। जब आप इसे ठीक नहीं कर पाते, तो दोहराव की गिनती रोक दें। हालांकि यह आवश्यक नहीं है, लेकिन किसी को आपको देखते रहने देना या परीक्षण को वीडियो पर रिकॉर्ड करना सहायक होता

है।3 दोनों तरफ, अधिकतम संख्या में दोहराव गिनें जब तक कि गति सहज और प्रवाहमय न हो जाए।

अगर आप वज़न का सही अंदाज़ा न लगा पाएं और 12 से ज़्यादा बार दोहरा लें, तो भी करते रहें और जब आपका पोस्चर बिगड़ जाए तो उस दोहराव को रिकॉर्ड कर लें। बस दोनों तरफ एक ही वज़न का इस्तेमाल करें।

टेस्ट पूरा होने के बाद, आपके पास चार क्वाड्रेंट का आकलन होना चाहिए— दायां और बायां चॉप, और दायां और बायां लिफ्ट। असंतुलन को बाएं और दाएं पक्षों के बीच वजन (यदि रेप्स की संख्या समान हो) या रेप्स की संख्या (यदि वजन समान हो) में 10% से अधिक के अंतर के रूप में परिभाषित किया जाता है।

सबसे कमजोर चतुर्थांश का पता लगाएं और समरूपता बहाल होने तक वहीं काम करें।

मेरे पहले दिन के परीक्षण के परिणाम यहाँ दिए गए हैं:

बाएं घुटने तक नीचे की ओर काटें:

20 पाउंड × 7.5 रेप्स

दाहिने घुटने तक नीचे की ओर काटें:

20 पाउंड × 15 रेप्स (!), और मैं 3-4 और कर सकता था

बाएं घुटने तक उठाएं:

10 पाउंड × 13 रेप्स

दाहिने घुटने तक उठाएं:

10 पाउंड × 14 रेप्स

मैंने दो दिन बाद दोबारा परीक्षण किया, क्योंकि मैं पूरी योजना बनाने से पहले अपने असंतुलन की पुष्टि करना चाहता था। मैंने इसकी पुष्टि कर दी, लेकिन आप पहले से ही मोटर नियंत्रण में अविश्वसनीय सुधार देख सकते हैं, जो ताकत में वृद्धि में परिलक्षित होता है:

बाएं घुटने तक नीचे की ओर काटें:

20 पाउंड × 16 रेप्स

दाहिने घुटने तक नीचे की ओर काटें:

20 पाउंड × 20 रेप्स, और मैं 7-8 और कर सकता था (मैंने रोक दिया, क्योंकि पहले परीक्षण के परिणाम की पुष्टि हो गई थी)

बाएं घुटने तक उठाएं:

15 पाउंड × 6-7 रेप्स (अधिक वजन ने पहले परीक्षण की तुलना में इस तरफ की कमजोरी को अधिक स्पष्ट कर दिया)

दाहिने घुटने तक उठाएं:

15 पाउंड × 11 रेप्स

दो वर्कआउट के बाद, मैं चॉप में दोनों तरफ 45 पाउंड का वजन इस्तेमाल कर रहा था। सबसे खराब असंतुलन ठीक हो गया था, और लंबे समय तक लिखने से होने वाला पीठ का दर्द भी लगभग गायब हो गया था।

आप यह देखकर आश्चर्यचकित रह जाएंगे कि कितनी ही अन्य मूलभूत समस्याएं केवल सबसे कमजोर पक्ष को ढूंढकर और उसका समाधान करके अपने आप हल हो जाती हैं।

अभ्यास #2—तुर्की गेट-अप (टीजीयू)

अगर ग्रे को हमारे क्रिटिकल फोर में से सिर्फ एक मूवमेंट चुनना होता, तो वह टर्किश गेट-अप को चुनते।

टीजीयू एक जटिल व्यायाम हो सकता है, और इसे दीर्घकालिक निवेश के रूप में देखा जाना चाहिए। यदि यह निराशाजनक लगे, तो इसे कम वज़न वाले वार्म-अप के रूप में देखें जिसका अभ्यास आप प्रत्येक वर्कआउट से पहले कुछ मिनटों के लिए करते हैं, और बस अन्य व्यायामों के साथ प्रतिरोध बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करें जब तक कि आप पूरी तरह से सहज न हो जाएं।

यह वह मूवमेंट है जिसका इस्तेमाल ग्रे ने मिशेल वी के साथ सबसे ज्यादा किया, साथ ही बेसिक स्विंग का भी।4 टीजीयू एक बेहतरीन समाधान है जिसमें नौ अलग-अलग मूवमेंट शामिल हैं, जो मिलकर सभी प्रमुख मांसपेशी समूहों और गति के तलों को लक्षित करते हैं। ग्रे इस बात पर जोर देते हैं कि मुख्यधारा इसे आमतौर पर क्यों नहीं देखती:

“तुर्की स्टाइल की पोशाक और स्विंग चमकदार पत्रिकाओं के लिए उतनी आकर्षक नहीं हैं। क्या मैं सचमुच यह कह रहा हूँ कि आप विश्व स्तरीय एथलीट बन सकते हैं और केवल चोट से बचाव के लिए टीजीयू और स्विंग का अभ्यास कर सकते हैं? हाँ, लगभग ऐसा ही है।”5

डॉ. मार्क चेंग की देखरेख में, जब मिशेल 16 किलोग्राम (35.2 पाउंड) केटलबेल के साथ पूरा TGU करने में सक्षम हो गईं, तो रिहैब, चॉपिंग और लिफ्टिंग, और सिंगल-लेग डेडलिफ्ट्स से उन्होंने जो लाभ प्राप्त किए थे, वे पूरी तरह से एकीकृत और स्थिर हो गए। TGU को आप अपने "सेव डॉक्यूमेंट" फ़ंक्शन की तरह समझ सकते हैं। दूसरे शब्दों में, C&L ऊपरी शरीर को गति देता है जबकि निचले शरीर को स्थिर रखता है; SDL (जो आगे आएगा) निचले शरीर को गति देता है जबकि ऊपरी शरीर को स्थिर रखता है; और जब दोनों हिस्से मजबूत हो जाते हैं, तो TGU उन्हें एक साथ जोड़ता है। यदि आप TGU के साथ वर्कआउट के अंत में "सेव

डॉक्यूमेंट" नहीं करते हैं, तो निचले शरीर और ऊपरी शरीर के लाभ पूरे शरीर की गति में शामिल नहीं होते हैं।

टीजीयू एक स्वतंत्र व्यायाम के रूप में भी आश्चर्यजनक रूप से प्रभावी है।

इंडियानापोलिस कोल्ट्स के हेड स्ट्रेंथ कोच जॉन टोरिन स्पष्ट शब्दों में कहते हैं: “मेरा काम व्यायाम, चोट से बचाव और प्रदर्शन में सुधार करना है। मैं TGU से शुरुआत करता हूँ, TGU से ही खत्म करता हूँ और TGU से ही प्रगति की जाँच करता हूँ।”

आपको कितना वज़न इस्तेमाल करना चाहिए, यह आपके टीजीयू के अनुभव पर निर्भर करता है, न कि अन्य व्यायामों में आपकी ताकत पर। डम्बल या केटलबेल के लिए:

महिला

शुरुआती स्तर: 4–6 किलोग्राम (8.8–13.2 पाउंड)

मध्यम स्तर: 6–8 किलोग्राम (13.2–17.6 पाउंड)

उन्नत स्तर: 8–12 किलोग्राम (17.6–26.4 पाउंड) या इससे अधिक

पुरुष

शुरुआती स्तर: 8–12 किलोग्राम (17.6–26.4 पाउंड)

मध्यम स्तर: 12–16 किलोग्राम (26.4–35.2 पाउंड)

उन्नत स्तर: 16–24 किलोग्राम (35.2–52.8 पाउंड) या इससे अधिक

हालांकि टीजीयू के कई संस्करण हैं, लेकिन इस पृष्ठ पर एक ऐसा संस्करण दिया गया है जिसे एक व्यवस्थित सुधारात्मक अभ्यास के रूप में डिज़ाइन किया गया है। यह सबसे विस्तृत प्रतिक्रिया प्रदान करता है। कुछ अन्य संस्करण— उदाहरण के लिए, वे जिनमें कुछ विराम नहीं होते—अधिक सुधार की गुंजाइश देते हैं और कमजोर कड़ियों को नज़रअंदाज़ करना आसान बना देते हैं।

अगले पृष्ठ पर बाईं ओर से ब्रेट जोन्स द्वारा प्रदर्शित, चरण 1-9 को फोटो अनुक्रम में दर्शाया गया है, जिसे केटलबेल को वापस जमीन पर लाने के लिए ठीक उसी क्रम में उलट दिया जाएगा।

इन तस्वीरों का उपयोग संदर्भ और मौके पर जांच के लिए किया जा सकता है, लेकिन कृपया प्रयास करने से पहले सही निष्पादन का वीडियो देखें (www.fourhourbody.com/tgu)।
यदि संपूर्ण टीजीयू बहुत कठिन है, तो आप आर्म पोस्ट (चरण 5) पर रुक सकते हैं और इस बिंदु तक बाएँ-दाएँ अंतरों की पहचान कर सकते हैं। यह "आधा टीजीयू" कंधे के पुनर्वास के लिए उत्कृष्ट है, और अब कुछ उच्चस्तरीय फिजियोथेरेपी क्लीनिकों में विशेष रूप से इसी उद्देश्य के लिए निर्धारित किया जाता है।

व्यायाम #3, #4—क्रॉस-बॉडी वन-आर्म सिंगल-लेग डेडलिफ्ट (1 एसडीएल)

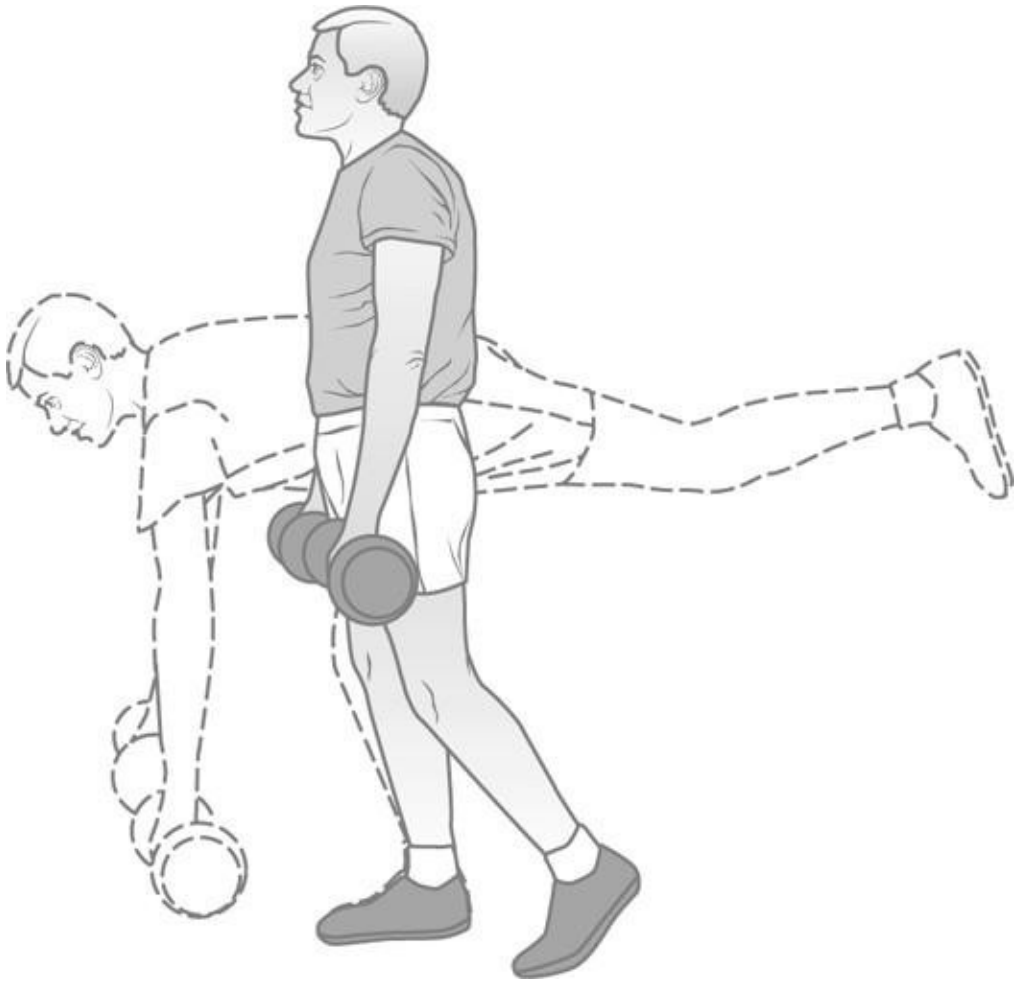
स्टैंडर्ड डेडलिफ्ट सरल है: घुटनों के ठीक बाहर दोनों हाथों से बारबेल को पकड़ें और पूरी तरह से सीधे खड़े हो जाएं।

जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, सिंगल-लेग डेडलिफ्ट एक ऐसा व्यायाम है जो एक ही पैर पर किया जाता है।

कूल्हे की गहरी मांसपेशियां गति प्रदान करने के साथ-साथ स्थिरता प्रदान करने के लिए भी डिज़ाइन की गई हैं, और सिंगल-लेग डेडलिफ्ट उन्हें इस भूमिका में कार्य करने की अनुमति देती है, जिससे बाएं-दाएं असंतुलन स्पष्ट हो जाता है। जिस प्रकार की डेडलिफ्ट पर हम ध्यान केंद्रित करेंगे—क्रॉस-बॉडी वन-आर्म सिंगल-लेग डेडलिफ्ट (1SDL)—उसमें बारबेल के बजाय एक डम्बल या केटलबेल का उपयोग किया जाता है।

हालांकि, केवल एक हाथ का उपयोग करने से पहले, आपको एक पैर पर सहज होना होगा।

दो भुजाओं वाली एकल-पैर डेडलिफ्ट (2 एसडीएल) के साथ सीखना



2SDL की शुरुआत और समाप्ति। ध्यान दें कि पीछे वाले पैर की उंगलियां जमीन की ओर होनी चाहिए, बाहर की ओर नहीं।

हालांकि हम प्रशिक्षण में 1SDL का उपयोग करेंगे, लेकिन पहले दो हाथों से सिंगल-लेग डेडलिफ्ट करने में सहज होना एक अच्छा विचार है। दो भारित हाथ संतुलन बनाते हैं, और इससे आप डेडलिफ्ट के सबसे महत्वपूर्ण तत्व: कूल्हे पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

दोनों हाथों से सीखना 15 मिनट से भी कम समय में संभव है। जानिए कैसे:

हल्के डम्बल (प्रत्येक 10-30 पाउंड) का उपयोग करके, 2 एसडीएल के 3-5 सेट करें, प्रत्येक सेट में 3-5 रेप्स हों, ताकि आप कोर स्टेबिलाइज़ेशन और एक पैर पर संतुलन बनाने में सहज हो जाएं। दिशानिर्देश नीचे दिए गए 1 एसडीएल के समान ही हैं, लेकिन इसमें दो हाथों और दो डम्बलों का उपयोग शामिल है।

यह थोड़ा अटपटा लगेगा। इसके बाद आपके पैरों के तलवों में दर्द हो सकता है। 2SDL के साथ बिताया गया यह संक्षिप्त समय आपको 1SDL करते समय होने वाली

अनावश्यक निराशा से बचने में मदद करेगा, जिसमें काउंटर-रोटेशन और काउंटर-साइडबेंडिंग जैसे कई अधिक बल शामिल होते हैं।

नीचे दिए गए दिशानिर्देशों का पालन करते हुए पहले दो हाथों और दो वज़नों के साथ 2 एसडीएल का अभ्यास करें।

एक हाथ से एक पैर पर डेडलिफ्ट करना

• एक पैर पर खड़े हो जाएं, घुटने को लगभग 20 डिग्री तक मोड़ें, और डम्बल या केटलबेल को सहारा देने वाले पैर के अंदर की तरफ रखें (लचीलेपन के लिए ज़रूरत पड़ने पर इसे ऊपर उठाएं)। दूसरा पैर शरीर के पीछे पूरी तरह से सीधा रखें और उसे बाहर या अंदर की ओर घुमाना मना है। दूसरे शब्दों में, पीछे वाले पैर का अंगूठा हर समय ज़मीन की ओर होना चाहिए। पैर को बाहर की ओर घुमाने से कूल्हे खुल जाएंगे और व्यायाम की क्रिया बिगड़ जाएगी।

• कूल्हे से झुकते हुए, बैठने की मुद्रा अपनाएँ और नितंबों को पीछे की ओर धकेलें। नीचे झुककर खड़े हुए पैर के विपरीत हाथ से वज़न पकड़ें। दूसरे हाथ से संतुलन बनाएँ। कल्पना करें कि आप वज़न को सी-सॉ जैसी गति में उठा रहे हैं।6 एक पैर पर खड़े होकर विपरीत हाथ से वज़न खींचने पर काफ़ी मात्रा में घूर्णी बल उत्पन्न होता है। इस घूर्णी बल को रोकने के लिए कोर स्टेबिलिटी ज़रूरी है, और हम इसी को विकसित करने की कोशिश कर रहे हैं।

• प्रत्येक दोहराव के बीच वजन नीचे रख दें। ग्रे उच्च-स्तरीय एथलीटों के साथ काम करते हैं, और उनके डेडलिफ्टिंग में चोट लगने की दर शून्य है। इसका कारण यह नियम (एक-एक सेट) है।

उदाहरण के लिए, यदि आप पाँच दोहराव का लक्ष्य रख रहे हैं, तो वास्तव में आप नौ दोहराव कर रहे हैं, जिनमें से पाँच भार के साथ और चार भार रहित हैं। इसे इस तरह समझें: नीचे झुकें, भार को उठाकर खड़े हो जाएँ, फिर नियंत्रित तरीके से नीचे रखें, बिना भार के खड़े हो जाएँ, अपनी मुद्रा और संतुलन बनाए रखें, गहरी साँस लें, फिर नीचे झुकें और दोहराएँ। दोबारा पकड़ने से पहले कूल्हे को मोड़ना और पैर से ज़मीन पर दबाव डालना सीखें—दोहराव की तैयारी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितना कि दोहराव करना। चॉप एंड लिफ्ट की तरह ही, भार रहित से भारित होना ही मुख्य उद्देश्य है।

ग्रे द्वारा डेडलिफ्ट के लिए दिशानिर्देश

1. डेडलिफ्ट देखने में तो आगे झुकने की गति लगती है, लेकिन वास्तव में यह पीछे की ओर बैठने की गति है जिसमें नितंब एड़ियों से काफी पीछे चले जाते हैं। यदि एक या दो पैरों से डेडलिफ्ट कर रहे हैं, तो टिबिया (पिंडली की हड्डियाँ) यथासंभव ऊर्ध्वाधर स्थिति में रहनी चाहिए।

2. अपनी पकड़ मजबूत रखें, इससे आपके कंधे सुरक्षित रहेंगे। कंधे को पीछे खींचना (रिट्रैक्शन) आवश्यक नहीं है। अधिक वजन का उपयोग करने और इस प्रकार मजबूत पकड़ रखने से रोटेटर कफ की मांसपेशियों का उचित प्रतिवर्त संकुचन संभव होगा।

3. पीछे वाले पैर को पूरी तरह से फैलाएं और सीधा करें। यह रीढ़ की हड्डी का ही एक हिस्सा लगना चाहिए। यदि आपकी छाती दो इंच नीचे जाती है, तो अपनी पीछे वाली एड़ी को दो इंच ऊपर उठाएं। यदि आपकी छाती दो इंच ऊपर जाती है, तो अपनी

पीछे वाली एड़ी को दो इंच नीचे करें। दोनों पैर पूरी तरह से जुड़े होने चाहिए।

4. पर्याप्त वजन उठाएं, भले ही ऐसा करने के लिए आपको गति की सीमा कम करनी पड़े।

ग्रे को हमेशा इस बात पर हैरानी होती है कि कुछ पर्सनल ट्रेनर उन लोगों पर पांच पाउंड के क्रोम डम्बल का इस्तेमाल क्यों करते हैं जो नियमित रूप से 35-45 पाउंड वजन वाले बच्चों या सूटकेस को उठाते हैं। डेडलिफ्ट जैसी झुकने और उठाने वाली गतिविधियों में, हल्का वजन कोहनी के मुड़ने और कंधों को ऊपर उठाने को बढ़ावा देता है, जो कि सेहत के लिए हानिकारक है।

डेडलिफ्ट का उद्देश्य कम से कम रेपिटिशन करना, मांसपेशियों की प्रतिक्रियाओं को प्रेरित करना और कूल्हों को मजबूती से धकेलते हुए कोर स्टेबिलिटी बनाना है। रेपिटिशन एक से पांच के बीच होने चाहिए, जिससे ताकत बढ़ती है। यह मांसपेशियों की वृद्धि (हाइपरट्रॉफी) के लिए नहीं किया जाता; बल्कि एक स्थिर आधार बनाने के लिए किया जाता है जिससे मजबूती से खींचा जा सके।

डेडलिफ्ट करते समय आप इसकी गति की सीमा को सीमित कर सकते हैं, ताकि आप पूरी गति सीमा तक पहुँच सकें। उदाहरण के लिए, आप किसी क्रेट से केटलबेल उठा सकते हैं या किसी सीढ़ी या प्लेटफॉर्म से डम्बल उठा सकते हैं। यदि वज़न पर्याप्त है और आप कूल्हे को सही तरीके से मोड़ रहे हैं, तो आपको लाभ होगा, भले ही वज़न थोड़ी ही दूरी तक जाए। व्यायाम को छोड़ने के बजाय, बस वज़न को तब तक ऊपर उठाएँ जब तक आप उस पर नियंत्रण न पा लें। जैसे-जैसे आप प्रगति करते हैं, इसे धीरे-धीरे नीचे करें और अंत में इसे ज़मीन से उठाएँ।

आप इन सबको एक साथ कैसे जोड़ते हैं? बस यहाँ दिए गए सारांश को दोबारा देख लीजिए।

उपकरण और तरकीबें

फंक्शनल मूवमेंट स्क्रीन (FMS) विशेषज्ञ खोजें (www.fourhourbody.com/fms) FMS, ग्रे कुक का असंतुलन पहचानने का मुख्य उपकरण है। संपूर्ण मूल्यांकन के लिए स्थानीय FMS विशेषज्ञों को खोजने के लिए इस साइट का उपयोग करें। 14 या उससे कम कुल अंक—जिसे "खतरे का क्षेत्र" कहा जाता है—चोट लगने की 35% अधिक संभावना को दर्शाते हैं। मेरा पहला FMS स्कोर 17 था, जिसकी गणना एरिक डी'अगाती ने न्यू जर्सी के वन ह्यूमन परफॉर्मेंस सेंटर में की थी, जो जायंट्स NFL टीम का FMS केंद्र है।

एफएमएस सेल्फ-स्क्रीन (www.fourhourbody.com/fms-self) क्या आप बिना किसी पेशेवर की मदद के खुद को परखने के इच्छुक हैं? इस सरल संस्करण को शुरुआती बिंदु के रूप में उपयोग करें।

चॉप एंड लिफ्ट वीडियो (www.fourhourbody.com/cl)

टर्किश गेट-अप (www.fourhourbody.com/tgu) ज़ैक इवेन-एश टर्किश गेट-अप का प्रदर्शन कर रहे हैं। इस क्रम में उनके समय पर ध्यान दें। यह एक निरंतर गति नहीं है, बल्कि छोटे-छोटे विरामों के साथ विशिष्ट गतिविधियों का एक समूह

है। आप इसे जितनी धीमी गति से कर सकते हैं, आपकी तकनीक उतनी ही बेहतर होगी।
जल्दबाजी न करें।

क्रॉस-बॉडी वन-आर्म सिंगल-लेग डेडलिफ्ट (www.fourhourbody.com/1SDL) यह वीडियो 1SDL के सही निष्पादन को प्रदर्शित करता है।

स्क्वाट (www.fourhourbody.com/squat) यह एक उत्कृष्ट ट्यूटोरियल है जो स्क्वाट के निचले हिस्से में होने वाली पीठ के निचले हिस्से की गोलाई को ठीक करने का तरीका बताता है।

कयाकिंग ड्राई बैग (www.fourhourbody.com/kayak) कयाकिंग ड्राई बैग पानी को अंदर आने से रोकने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसका उपयोग पानी को अंदर रखने के लिए भी किया जा सकता है, और यह यात्रा के दौरान अपने TGU (टोटल गवर्नेंस गाइड) को पूरा करने का एक शानदार तरीका है। मैं सीललाइन बाजा ड्राई बैग 30 का उपयोग करता हूँ, जिसमें 30 लीटर तक पानी आ सकता है। एक लीटर = 1 किलोग्राम (2.2 पाउंड)। 30 लीटर में 66 पाउंड तक पानी आ सकता है।

मोबाइल सी एंड एल के लिए बैंड: ग्रे कुक बैंड (www.fourhourbody.com/cl-band) जो लोग सड़क पर या अपने घर में सी एंड एल करना चाहते हैं, उनके लिए ये रेजिस्टेंस ट्यूब व्यायाम मशीनों का एक प्रभावी और किफायती विकल्प हैं।

C&L के लिए मेटोलियस नायलॉन डेज़ी चेन (www.fourhourbody.com/chain) C&L के लिए ब्लैक डायमंड हॉटवायर कैराबिनर (www.fourhourbody.com/carabiner) बेहद हल्का कैराबिनर जिसे रॉक एंड आइस पत्रिका द्वारा "बेस्ट इन गियर" का दर्जा दिया गया है।

अध्याय नोट्स का अंत

2. अध्याय के अंत में "उपकरण और तरकीबें" देखें।

3. मैंने पास की एक मशीन पर लगे फ्लिप कैम का इस्तेमाल किया, जिसमें मोड़ने योग्य जोबी गोरिल्लापॉड ट्राइपॉड लगा हुआ था।

4. झूला उन चार महत्वपूर्ण चीजों में से एक नहीं है, लेकिन यह मेरी व्यक्तिगत पसंदीदा चीज है। इसका विस्तृत वर्णन "बिल्डिंग द परफेक्ट पोस्टीरियर" नामक पुस्तक में किया गया है।

5. क्या आपको खेल-विशिष्ट कौशल प्रशिक्षण की आवश्यकता है? बिल्कुल। लेकिन अगर आप इन बुनियादी शारीरिक गतिविधियों में निपुण नहीं हैं, तो इन्हें ठीक करने तक आपको अन्य व्यायाम नहीं करने चाहिए। ये आधारभूत कौशल हैं।

6. एक निरंतर गतिमान पक्षी की तरह। यदि आपने इसे नहीं देखा है, तो www.fourhourbody.com/bird पर देखें।

[redacted]

एनएफएल कंबाइन को हैक करना

प्रारंभिक चरण—ऊँची छलांग लगाना

आपके पास जितनी अधिक तकनीक होगी, आपको उतनी ही कम चिंता करनी पड़ेगी।
— पाब्लो पिकासो
गार्डन स्टेट इंडस्ट्रियल पार्क, वायकोफ, न्यू जर्सी
मैंने पूछा, "यह क्या है?"
टॉम, जिसकी भुजाएँ मेरे पैरों से भी बड़ी थीं, पुल-डाउन के सेटों के बीच अपनी कोहनियों पर कुछ मल रहा था।
"यह घोड़े का मलहम है।"
हा हा। ज़रूर।
उसकी गंध इतनी तेज़ थी कि दस फीट की दूरी से ही मेरी नाक खुल गई। मैं प्रशिक्षुओं के बीच से रास्ता बनाते हुए उस शेल्फ तक पहुँचा जहाँ बोतल सीधी खड़ी थी।
“मैकटरनाहन का अवशोषक नीला लोशन”
मिथाइल सैलिसिलेट 3%
मेन्थॉल 1.7%
कपूर 1.7%
लेबल के सामने एक विशाल घोड़े का सिर बना हुआ था, जिसकी अयाल हवा में लहरा रही थी। आखिर यह रेसिंग घोड़ों के लिए बना मलहम था।

जो डेफ्रैंको के जिम में, जो एक शेवरले डीलरशिप के बगल में एक औद्योगिक पार्क के पीछे अदृश्य रूप से स्थित है, उपकरणों का चयन लोकप्रियता की परवाह किए बिना किया जाता है। अगर यह काम करता है और कानूनी है, तो इसका इस्तेमाल जायज़ है।
तेज़ दौड़ने का विज्ञान और व्यवसाय
एनएफएल स्काउटिंग कंबाइन एक तरह का सर्वश्रेष्ठ जॉब इंटरव्यू है।
साल में एक बार, फरवरी में, 330 सर्वश्रेष्ठ कॉलेज फुटबॉल खिलाड़ियों को इंडियाना के लुकास ऑयल स्टेडियम में आमंत्रित किया जाता है, और शीर्ष एनएफएल कोच और टैलेंट स्काउट एक सप्ताह तक उनकी योग्यता का आकलन करते हैं। सबसे महत्वपूर्ण शारीरिक परीक्षण होते हैं, जिनके द्वारा प्रत्येक 330 खिलाड़ी की तुलना दूसरे खिलाड़ी से की जाती है। इन परीक्षणों में वर्टिकल जंप, 40-यार्ड डैश, थ्री-कोन एजिलिटी ड्रिल और 225 पाउंड के साथ बेंच प्रेस शामिल हैं।
रेडियो सिटी म्यूजिक हॉल में आयोजित एनएफएल ड्राफ्ट वह पहला मौका होता है जब टीमें संभावित खिलाड़ियों को प्रस्ताव दे सकती हैं और उनके साथ अनुबंध पर बातचीत कर सकती हैं। खिलाड़ियों का चयन सात राउंड में होता है, और कुछ

दुर्लभ अपवादों को छोड़कर, आपका चयन जितना पहले होता है, आपको उतना ही अधिक वेतन मिलता है।

कंबाइन के नतीजों का अंतिम वेतन पर कितना असर पड़ सकता है? बहुत ज़्यादा। एक इंच या एक सेकंड का पाँचवाँ हिस्सा लाखों डॉलर और कुछ भी न मिलने के बीच का अंतर पैदा कर सकता है।

लगभग सभी खिलाड़ी कंबाइन में स्पोर्ट्स एजेंट के साथ अनुबंध करके आते हैं, जिनका काम यह सुनिश्चित करना होता है कि उनके मुवक्किलों की कीमत यथासंभव अधिक से अधिक हो। कई शीर्ष एजेंट, जो सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को अपने साथ जोड़ने के लिए प्रयासरत रहते हैं, एक नाम का इस्तेमाल करते हैं: "यदि आप मेरे साथ अनुबंध करते हैं, तो मैं आपको डीफ्रेंको के साथ प्रशिक्षण दिलवा सकता हूँ।"

कंबाइन के योडा कहे जाने वाले जो डेफ्रेंको, ऐसे खिलाड़ियों को तैयार करने के लिए जाने जाते हैं जो अपनी सामान्य क्षमता से कहीं अधिक ऊँचा कूदते और तेज़ दौड़ते हैं। एनएफएल को उनके साथ तालमेल बिठाने के लिए नियमों में बदलाव करना पड़ा है। उदाहरण के लिए: थ्री-कोन ड्रिल।

तीन-कोन ड्रिल के नियम सीधे-सादे हैं। सबसे पहले, खिलाड़ी को 40-यार्ड डैश की शुरुआत की तरह ही लाइन के पीछे तीन-बिंदु मुद्रा (दोनों पैर और एक हाथ नीचे) में खड़ा होना होता है। दूसरा, खिलाड़ी को पांच गज दौड़ना होता है, अपने दाहिने हाथ से (बाएं हाथ से नहीं) दूर वाली लाइन को छूना होता है, फिर तुरंत वापस दौड़कर अपने दाहिने हाथ से शुरुआती लाइन को छूना होता है, जिसके बाद वह विपरीत लाइन को पार करके दौड़ता है।

जो के एथलीटों में से एक, नोट्रे डेम के माइक रिचर्डसन ने आधिकारिक एनएफएल कंबाइन या प्रो डे में अब तक का सबसे तेज़ थ्री-कोन ड्रिल रिकॉर्ड बनाया: 16.2 सेकंड। जो बताते हैं कि उन्होंने यह कैसे किया:

क्योंकि टेस्ट के नियमों के अनुसार आपको दोनों लाइनों को अपने दाहिने हाथ से छूना होता है, इसलिए मैंने पाया कि इस टेस्ट को करते समय कम प्रचलित "बाएँ हाथ" की मुद्रा अपनाना कहीं अधिक कारगर होगा। सीधे शब्दों में कहें तो, बाएँ हाथ की मुद्रा से एथलीट पहले 10 गज की दूरी दो कदम कम में तय कर सकता है; जब आप सेकंड के दसवें हिस्से की बात करते हैं, तो दो कदम बहुत बड़ा अंतर पैदा करते हैं! दो कदम कम चलने से इस टेस्ट में चार सेकंड के दसवें हिस्से तक की बचत हो सकती है। और जब हम NFL कंबाइन टेस्ट की बात करते हैं, तो चार सेकंड के दसवें हिस्से का अंतर एक एथलीट के लिए लाखों डॉलर का अंतर पैदा कर सकता है।

एनएफएल के कुछ स्काउट्स अब कंबाइन में बाएं हाथ से खेलने वाले खिलाड़ियों को अनुमति नहीं देते। यह बात थोड़ी हास्यास्पद है क्योंकि कुछ एथलीट सचमुच बाएं हाथ से खेलते हैं। फिर भी, डीफ्रेंको बिना किसी रुकावट के रिकॉर्ड तोड़ते जा रहे हैं और हमेशा एक कदम आगे रहते हैं। सभी 32 टीमों के पेशेवर खिलाड़ी उनके प्रशिक्षण से गुजर चुके हैं।

लेकिन क्या डीफ्रेंको वाकई इतना अच्छा था? या वह जनसंपर्क में माहिर प्रशिक्षकों की पसंदीदा चाल का इस्तेमाल कर रहा था: एक साल तक असाधारण

प्रतिभा वाले खिलाड़ियों की देखभाल करना और फिर उनके प्रदर्शन का आनंद लेना?
600 पाउंड के टायरों और जंजीरों के बीच, मैं यह पता लगाने के लिए उसके भंडारण स्थल पर आया था।
अड़तालीस घंटे बाद, मेरे पास यह था:

• मैंने अपनी ऊर्ध्वाधर कूद में तीन इंच की वृद्धि की (जो जिम के एक सत्र में सुधार के रिकॉर्ड के बराबर है)
• मैंने अपनी 40-यार्ड डैश में 0.33 सेकंड का सुधार किया (पिछले एकल-सत्र रिकॉर्ड को दो-दसवें सेकंड से तोड़ते हुए)

इस अध्याय और अगले अध्याय में यह बताया जाएगा कि आप मेरे द्वारा किए गए कार्यों को कैसे दोहरा सकते हैं, जिसकी शुरुआत मेरे व्यक्तिगत प्रतिद्वंद्वी से होगी (मैंने बास्केटबॉल के बजाय कुश्ती को क्यों चुना, इसके पीछे एक कारण है):
ऊर्ध्वाधर कूद।

ऊर्ध्वाधर कूद
डीफ्रेंको ने मुझे एक संक्षिप्त वार्म-अप से शुरुआत करवाई, जिसके वीडियो www.fourhourbody.com/defranco पर देखे जा सकते हैं:
सामान्य जंपिंग जैक × 10
सील जैक × 10 (छाती के सामने बाहों को खोलें और बंद करें)
रिवर्स लंज × 5 (प्रत्येक तरफ)
साइड लंज × 5 (प्रत्येक तरफ)
पैरों को आगे और पीछे की ओर 10 बार घुमाएँ (प्रत्येक तरफ)
पोगो जंप × 20 सेकंड (पैरों को सीधा रखते हुए, पंजों के बल जितनी जल्दी हो सके कूदें)
फिर हम वायु की वेदी, वर्टेक के पास पहुँचे।

वर्टेक के मार्केटिंग विभाग, मुझे माफ़ करें, यह एक ऐसा पोल है जिसमें छड़ें लगी होती हैं जो टकराने पर घूमती हैं। आप जिस सबसे ऊँची छड़ पर प्रहार करते हैं, वही आपकी ऊर्ध्वाधर छलांग निर्धारित करती है।2
"अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन दिखाओ।"
तो मैंने ऐसा ही किया। इक्कीस इंच। मेरे दूसरे और तीसरे प्रयास में भी उतना ही निराशाजनक 22 इंच का परिणाम मिला।

प्रारंभिक बिंदु: 22 इंच
जैसे ही मैं अपने पहले निर्देशों को सुनने के लिए तैयार हुआ, वह कमीना अंदर आ गया। सुधार: वह कमीना।

"अरे, बेवकूफ!" डीफ्रेंको ने अपने कंधे के ऊपर से चिल्लाकर कहा।

“क्या हालचाल है!” उस बदतमीज़ ने पलटकर पूछा।

डीफ्रैंको ने मेरी तरफ देखा और समझाया, “यह बिल्कुल भी अपमानजनक नहीं है। वह बस ऐसा ही है। यही उसका नाम है।” जिम के बाहर, 'द ऐसहोल' को माइक गुआडांगो के नाम से जाना जाता है। उसकी कहानी डीफ्रैंको के शिष्यों की कहानियों जैसी ही थी। उसे अपने पहले साल में डेलावेयर विश्वविद्यालय की बेसबॉल टीम से निकाल दिया गया था। उसने विलियम पैटरसन विश्वविद्यालय में दाखिला लेकर और डीफ्रैंको के लिए अपना पूरा शरीर समर्पित करके इसका जवाब दिया। बारह महीने बाद, वह प्रथम-टीम ऑल-अमेरिकन बन गया। 'द ऐसहोल' अब लगातार 50 मिलिट्री चिन कर सकता था और 5'9" की ऊंचाई पर, स्थिर अवस्था से चेहरे की ऊंचाई के 55 इंच के बक्से पर छलांग लगाने के लिए यूट्यूब पर मशहूर हो गया था।3 डीफ्रैंको के समूह में अपनी कमज़ोर प्रतिभा के लिए जाने जाने वाले किसी व्यक्ति के लिए यह बुरा नहीं था।

उस बेवकूफ ने तमाशा देखने के लिए आराम से कुर्सी पर बैठ गया।

डीफ्रेंको के प्रशिक्षण का पहला दौर सुधारों के साथ शुरू हुआ।

पहली खामी: कंधे की ड्राइव बहुत कम

“कूद में कंधे सबसे अहम भूमिका निभाते हैं और आपकी ऊंचाई में 20% तक का योगदान देते हैं। अपने हाथों को बगल में रखकर 40 गज की दौड़ लगाने की कोशिश करें, आपको बात समझ आ जाएगी। ऊर्ध्वाधर कूद के लिए, आधा स्क्वाट करते समय आपके नीचे आने की गति ही आपकी अधिकतम ऊंचाई तय करेगी। अपने ऊपरी शरीर की ताकत का भरपूर इस्तेमाल करें और अपने हाथों को जितनी तेज़ी से हो सके नीचे फेंकें, और उतनी ही तेज़ी से वापस ऊपर खींचें।”

डीफ्रेंको ने मुझे ओलंपिक गोताखोरों की तरह अपने हाथों को सिर के ऊपर उठाकर शुरुआत करने के लिए प्रोत्साहित किया, ताकि अतिरिक्त दूरी का उपयोग नीचे की ओर गति बढ़ाने के लिए किया जा सके। इससे प्रत्यास्थ प्रतिक्षेप अधिकतम होगा। फिर मेरा प्रमुख दाहिना हाथ ही सिर के ऊपर फैला होगा जिससे मैं स्टिक को मार सकूंगा।

दूसरी खामी: कूद के चरम पर पहुँचते समय फैली हुई भुजा को पीछे खींच लेना

सबसे ऊंचे बिंदु पर मेरा हाथ पीछे की ओर खिंचा हुआ था, मानो मैं वॉलीबॉल को स्पाइक कर रहा हूँ, और नीचे आते समय मैं स्टिक्स को छू रहा था। ऊपर जाते समय भी इसे पीछे खींचना ज़रूरी था।

तीसरी खामी: स्क्वाट करते समय बहुत चौड़ा रुख अपनाना

मेरी स्क्वाट करने की मुद्रा, कूल्हों की चौड़ाई से थोड़ी बाहर, बहुत चौड़ी थी और इससे मेरी खड़े होने की ऊंचाई एक से दो इंच कम हो गई थी। मुझे अपने पैरों को कूल्हों के ठीक अंदर रखना था और स्क्वाट करते समय अपनी पीठ को सीधा रखना था।

मुझे हर समय डंडियों पर नजर रखनी पड़ती थी, सिवाय स्क्वाट करते समय बिल्कुल नीचे के क्षण के।

मैंने अपने हाथ-पैर हिलाते हुए चेकलिस्ट पर एक नज़र डाली और कुछ गहरी सांसें लीं।

फिर मैंने दोबारा छलांग लगाई।

तीसरा प्रयास: 24 इंच

मेरी वर्टिकल जंप में अभी-अभी दो इंच की बढ़ोतरी हुई थी।

"तुम्हें पैर जोड़कर कूदना किसने सिखाया?" उस कमीने ने मेरे पीछे से चिल्लाकर कहा।

ऐसा लग रहा था कि ओलंपिक गोताखोर की तरह अपने हाथों को सिर के ऊपर उठाकर शुरुआत करने की कोशिश में, मैं ओलंपिक गोताखोर की तरह ही खड़ी हो गई थी, अपने पैरों को मजबूती से एक साथ रखकर। मुझे इसका एहसास भी नहीं हुआ। मैं उस तरह से कैसे बैठ गई थी?

चार या पांच चीजें शायद ज्यादा न लगें, लेकिन अधिकतम गति से चलने के दौरान इन सबको दिमाग में रखना बहुत मुश्किल होता है।

डीफ्रेंको ने एक स्ट्रेचिंग मैट निकाली। अब और सुधार करने का समय था।

दोष #4: कूल्हे की मांसपेशियों में जकड़न

"आम तौर पर, हम स्टैटिक स्ट्रेचिंग का उपयोग नहीं करते हैं। कूल्हे की मांसपेशियों को आराम देना इसका एकमात्र अपवाद है। इसका उद्देश्य उन्हें निष्क्रिय करना है, क्योंकि वे पैरों के अधिकतम विस्तार को सीमित कर सकती हैं।"

स्टैटिक स्ट्रेचिंग को ही ज्यादातर लोग स्ट्रेचिंग समझते हैं—यानी किसी पोजीशन में जाकर 10 सेकंड या उससे अधिक समय तक स्ट्रेच करना। लेकिन असल में, यह प्रचलित तरीका मांसपेशियों और संयोजी ऊतकों की ताकत को अस्थायी रूप से कम कर सकता है, जिससे चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है। इस अपवाद में, हम केवल एक ही हिस्से को अस्थायी रूप से लंबा और कमजोर करना चाहते थे: कूल्हे की फ्लेक्सर मांसपेशियां।

कूदने से 30 सेकंड से दो मिनट पहले हिप फ्लेक्सर स्ट्रेच किए जाते हैं, और पहले गैर-प्रमुख तरफ के हिस्से को स्ट्रेच किया जाता है। मेरे मामले में, यह मेरा बायां हिस्सा था। प्रत्येक तरफ 30 सेकंड तक स्ट्रेच किया जाता है।

दाईं ओर: इस स्थिति को बनाए रखें।

चौथा प्रयास: 25 इंच

मैं हमारी प्रगति से खुश था, और डीफ्रेंको भी खुश था: "अगर आप फुटबॉल खेल सकते और एनएफएल में होते तो यह लाखों डॉलर के बराबर होता।"

"इस जिम में हाई स्कूल के खिलाड़ियों का औसत माप 20 से 25 के बीच होता है। कंबाइन में 29 इंच से 30 इंच तक माप होना आपको एक बिल्कुल नए वर्ग में डाल देता है। साथ ही, एक नए टैक्स वर्ग में भी।"

उनके शिष्यों में से एक, माइल्स ऑस्टिन, 220 पाउंड वजन के साथ 42 इंच की ऊर्ध्वाधर छलांग लगा सकते थे। ब्रायन कुशिंग, जो उस समय एएफसी में टैकल के मामले में अग्रणी थे, का वजन 250 पाउंड था और उनकी ऊर्ध्वाधर छलांग 35 इंच थी। "कुश" ने 17 साल की उम्र में डीफ्रेंको के साथ शुरुआत की थी और उन्हें पहले राउंड में ड्राफ्ट किया गया था। कुश अब 225 पाउंड का बेंच प्रेस 35 बार कर सकते थे। वह 20 पाउंड का वेट वेस्ट पहनकर, कुर्सी पर बैठकर, सीधे 50 इंच के बॉक्स पर कूद सकते थे। जी हाँ, एक अद्भुत प्रतिभा।

मेरा प्रदर्शन उतना अच्छा नहीं रहा, लेकिन मैंने 20 मिनट में अपनी ऊर्ध्वाधर छलांग में तीन इंच की वृद्धि की और एक ही सत्र में सुधार के लिए जिम के रिकॉर्ड की बराबरी की।

लेकिन अगली सुबह, एक कहीं बड़ी चुनौती मेरा इंतजार कर रही थी: स्प्रिंटिंग।

उपकरण और तरकीबें

प्रोबोटिक्स जस्ट जंप मैट (www.fourhourbody.com/jump-mat) यह पोर्टेबल मैट हवा में बिताए गए समय के आधार पर वर्टिकल जंप को मापता है। इसका उपयोग डेनवर ब्रोंकोस के स्ट्रेंथ और कंडीशनिंग कोच रिच ट्यूटेन द्वारा वार्षिक ट्रायल्स के दौरान किया जाता है और यह बिस्तर के नीचे आसानी से आ जाता है।

मास्टरिंग द कंबाइन टेस्ट्स, डीवीडी (www.fourhourbody.com/combine-dvd) इस डीवीडी में डीफ्रेंको एनएफएल कंबाइन टेस्ट के हर पहलू का विश्लेषण करते हैं, जिसमें 20-यार्ड शटल, थ्री-कोन ड्रिल, बेंच-प्रेस टेस्ट और ब्रॉड जंप शामिल हैं।

मैकटरनाहन का एब्जॉर्बेंट ब्लू लोशन (http://store.allvet.org/abblloga.html) घोड़ों और कुलीन एथलीटों के लिए दर्द और अकड़न से राहत देता है। इसके सामने बेन-गे लोशन पानी जैसा लगता है।

उत्परिवर्तियों के वीडियो:

एड्रियान विल्सन ने 66 इंच की छलांग लगाई (www.fourhourbody.com/wilson): एरिज़ोना कार्डिनल्स के सेफ्टी खिलाड़ी को 5'6" के निशान से ऊपर कूदते हुए देखें।

कीथ एलोई एक फ्लैटबेड ट्रक में कूदते हैं (www.fourhourbody.com/flatbed): कोई दौड़ नहीं, प्रयास का कोई भाव नहीं, और वह चप्पलों में हैं।

□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□
(www.fourhourbody.com/pool-eloi)

अध्याय नोट्स का अंत

1. शीर्ष फुटबॉल विश्वविद्यालयों द्वारा आयोजित प्रो डेज़, एनएफएल स्काउट्स को कंबाइन से पहले विश्वविद्यालय परिसर में खिलाड़ियों को कंबाइन के विभिन्न परीक्षणों में भाग लेते हुए देखने का अवसर प्रदान करते हैं। कोचों का यह मानना स्वाभाविक है कि खिलाड़ी अक्सर अपने घरेलू मैदान पर बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

2. शुरुआती ऊंचाई—0″—आपके पैरों को ज़मीन पर सपाट रखते हुए, सिर के ऊपर फैली हुई उंगलियों की ऊंचाई है। इससे स्काउट्स को 5′10″ लंबे खिलाड़ी की तुलना 6′4″ लंबे खिलाड़ी से करने में मदद मिलती है।

3. www.fourhourbody.com/asshole

एनएफएल कंबाइन II को हैक करना

तेज़ दौड़ना

अफ्रीका में हर सुबह एक हिरण जागता है। वह जानता है कि उसे शेर से तेज़ दौड़ना होगा, नहीं तो वह जीवित नहीं रह पाएगा। हर सुबह एक शेर जागता है, और वह जानता है कि उसे सबसे धीमे हिरण से भी तेज़ दौड़ना होगा, नहीं तो वह भूखा मर जाएगा। चाहे आप शेर हों या हिरण, सूरज उगते ही आपको दौड़ना शुरू कर देना चाहिए।
— मौरिस ग्रीन, 5 बार के विश्व चैंपियन 100 मीटर स्प्रिंटर

किंग जॉर्ज डिनर, 721 हैम्बर्ग टर्नपाइक

पूर्वी मानक समय के अनुसार सुबह 8:00 बज रहे थे (मेरी घड़ी के अनुसार सुबह 5:00 बजे पीएसटी), और जो और मैं न्यू जर्सी के एक पारंपरिक भोजनालय के नाश्ते के साथ जाग रहे थे: ऑमलेट और कड़क, कड़वी कॉफी के अंतहीन कप। मैंने एक पैड निकाला और सवाल लिखना शुरू किया।

मैंने पूछा, "सबसे बेहतरीन स्ट्रेंथ कोच कौन है जिसे कोई नहीं जानता?"

उत्तर: पिट्सबर्ग विश्वविद्यालय से बडी मॉरिस।

"फंक्शनल स्ट्रेंथ के लिए आपका पसंदीदा कोच कौन है?"

उत्तर: वेस्टसाइड बारबेल के लुई सिमंस।4

“स्ट्रेचिंग के आपके पसंदीदा विशेषज्ञ कौन हैं?”

उत्तर: ऐनी फ्रेडरिक, जिनके क्लिनिक, स्ट्रेच टू विन, में मैं छह महीने पहले ही टेम्पे, एरिज़ोना में गया था। उनके पति के साथ एक सेशन के बाद, मुझे कूल्हे की गतिशीलता में पिछले एक दशक में सबसे अधिक गतिशीलता मिली थी।

"आपका पसंदीदा स्प्रिंट या स्पीड कोच कौन है?"

उत्तर: चार्ली फ्रांसिस।

आह, चार्ली। चार्ली फ्रांसिस मेरे पसंदीदा स्पीड कोच भी हैं। दुर्भाग्य से, वे 100 मीटर स्वर्ण पदक विजेता बेन जॉनसन को प्रशिक्षित करने के लिए सबसे ज्यादा मशहूर हैं, जिनका 1988 के ओलंपिक में स्टेरॉयड (स्टैनोजोलोल) के इस्तेमाल के लिए पॉजिटिव टेस्ट आया था। बहुत कम लोग चार्ली की प्रशिक्षण तकनीकों की जटिलता को समझते हैं।5 वे वास्तव में एक प्रतिभाशाली व्यक्ति थे।

फ्रांसिस मूल रूप से जीव यांत्रिकी और प्रशिक्षण विशेषज्ञ थे, रसायनज्ञ नहीं। उनके नवाचारों में से एक अत्यंत कम दूरी का उपयोग करना और अधिकतम प्रयास के 95% या उससे अधिक पर प्रशिक्षण देना था—कभी भी 75% और 95% के

बीच नहीं। 95% से कम गति को स्पीड वर्क नहीं माना जा सकता था, और धीमी गति के साथ अधिक मात्रा में प्रशिक्षण देने से 24 घंटों के भीतर रिकवर करना बहुत मुश्किल हो जाता था।

जो डेफ्रांको ने इन्हीं अवधारणाओं को अपनाया और खूब तरक्की की। उदाहरण के लिए:

आम तौर पर स्प्रिंटिंग के लिए आधार बनाने के लिए 400 मीटर या उससे अधिक दौड़ने और फिर धीरे-धीरे दूरी कम करने के बजाय, डीफ्रेंको ने अपने डिवीजन III फुटबॉल खिलाड़ी माइल्स ऑस्टिन को स्प्रिंटिंग प्रशिक्षण का 80% से अधिक समय 10-यार्ड डैश पर बिताने के लिए कहा। माइल्स ने शुरुआती मुद्रा, इष्टतम गति के लिए कदमों की सटीक संख्या और निरंतर त्वरण के लिए सही शारीरिक मुद्रा को परिपूर्ण करने पर ध्यान केंद्रित किया। हालांकि माइल्स ने 100 से अधिक 10-यार्ड डैश में से केवल तीन 40-यार्ड डैश ही दौड़े, फिर भी उन्होंने कंबाइन में 40-यार्ड डैश 4.67 सेकंड में पूरा किया और बाद में आधिकारिक तौर पर उनका समय 4.47 सेकंड दर्ज किया गया।

अगर जो कंबाइन का विशेषज्ञ था, तो वह 40-यार्ड डैश का माहिर प्रतीत होता था:

"सुधार के लिए, वर्टिकल जंप में 10 में से 9 लोग हैं। 40 मीटर दौड़ में 1000 में से 1000 लोग हैं।"

ये तो बहुत कड़े शब्द हैं।

मुझे लग रहा था कि मैं सिर्फ एक ग्रीक ऑमलेट और कई गैलन घटिया कॉफी के सहारे बेन जॉनसन का रिकॉर्ड तोड़ दूंगा। आज का दिन अच्छा होने वाला था।

वार्म-अप

सबसे पहले, वार्म-अप किया। मैंने बिना स्पाइक्स वाले साधारण सॉकर जूते पहने, और जो ने वार्म-अप के दौरान ही अच्छी स्प्रिंटिंग की आदतों की नकल करने के महत्व पर जोर दिया:6 जैसे कि हाथों की हरकत आदि।

सामान्य गतिविधि की तैयारी

20 गज स्किपिंग × 2

रिवर्स लंज × एक तरफ 6 बार, फिर दूसरी तरफ 6 बार

बैकवर्ड साइक्लिंग 7 (क्वाड्रिसेप्स और हिप फ्लेक्सर्स के लिए) 20 गज × 2

साइड शफल इन हाफ-स्क्वाट 8 20 गज × 2

ध्यान दें कि मैं पहले सहारा देने वाले घुटने को मोड़ता हूं, घुटने को पैर की उंगलियों के ऊपर लाता हूं, फिर दूसरे पैर को पीछे की ओर फैलाता हूं।

जमीन पर आधारित गतिशील खिंचाव और मांसपेशी सक्रियण 9
10 बार रोल-ओवर करके वी-सिट पोजीशन में आना
10 × अग्निशामक यंत्र (प्रत्येक तरफ)

10 × पर्वतारोही10
तंत्रिका तंत्र को तैयार करने के लिए आवृत्ति अभ्यास।
दिए गए समय में प्रत्येक व्यायाम को यथासंभव अधिक बार दोहराएं:
पोगो जंप × 20 सेकंड।

आधा स्क्वैट डीप “वाइड-आउट्स” × 2 सेट, प्रत्येक सेट 5 सेकंड का (प्रत्येक सेट के बीच 10 सेकंड का आराम)11
जो ने वार्म-अप को छोटा रखा और मुझे आराम करने का समय दिया। उन्होंने समझाया कि प्रशिक्षण की दुनिया में सबसे पुराने तरीकों में से एक यह है कि एथलीट को परीक्षण से पहले एक व्यापक वार्म-अप के साथ थका दिया जाए, और फिर बाद में न्यूनतम वार्म-अप के साथ उनका पुनः परीक्षण किया जाए। बस, तुरंत ही मापने योग्य सुधार दिखाई देता है।
चालाक कोच।
जाल

मेरा समय डीफ्रेंको की दृष्टि या निर्णय पर निर्भर नहीं करेगा। हम ब्राउर सिस्टम का उपयोग करेंगे, वही तकनीक जो कंबाइन के "बड़े शो" में उपयोग की जाती है।

जब मैं 40-यार्ड लाइन पर लगे दो लेजर डिटेक्टरों के बीच से गुजरूंगा, तो मेरा फिनिशिंग टाइम अपने आप दर्ज हो जाएगा, ये दोनों डिटेक्टर उसके हैंडहेल्ड काउंटर से सिंक्रनाइज़ थे।

एक आधार के रूप में, मैंने बिना किसी कोचिंग के दो 10-यार्ड डैश दौड़ पूरी कीं:

दौड़ #1: 2.12 सेकंड।

दौड़ #2: 2.07 सेकंड।

फिर मैंने अपनी शानदार शुरुआती 40-यार्ड दौड़ से जो को प्रभावित किया…

5.94 सेकंड।

“अच्छी खबर यह है कि आपने छह सेकंड से कम समय में दौड़ पूरी कर ली,” जो ने हैंडहेल्ड डिवाइस की स्क्रीन की ओर इशारा करते हुए घोषणा की। “इसे सकारात्मक रूप से देखें तो, अगर आप औसत से कम वजन वाले 320 पाउंड के लाइनमैन हैं तो यह बुरा नहीं है।”

वह उछलते कदमों से इधर-उधर टहल रहा था और मुस्कुराते हुए मेरी ओर देखने लगा:

“कहां से शुरू करूं… आज तो तुम मुझे शानदार दिखाने वाले हो! जो के लिए बड़ा दिन है!”

अब जो को अपना जादू दिखाने का समय आ गया था। "शुरुआत कहाँ से करें" यह आसान था: शुरुआती स्थिति।

ब्राउज़र प्रणाली।

असली समस्या बारीकियों में छिपी होती है

मेरा पहला कदम कहीं नहीं गया। सचमुच। मेरा पैर लाइन के पीछे से स्टार्टिंग लाइन तक, यानी शून्य मीटर के निशान तक पहुँच गया था। एक कदम चूकने से मैराथन पर शायद कोई असर न पड़े, लेकिन 40 गज की दौड़ में यह बहुत बड़ी बाधा है।

मेरी अप्रशिक्षित प्रारंभिक स्थिति की तुलना प्रशिक्षित प्रारंभिक स्थिति से की गई।

स्थितिगत सुधारों का पहला दौर

1. यदि आप दाएं हाथ से काम करते हैं, तो अपना दाहिना हाथ नीचे रखें और बायां पैर आगे बढ़ाएं। बाएं हाथ से काम करने वाले लोग इसका उल्टा करें। यह 90% मामलों में सबसे अच्छा तरीका होगा।

2. दाएं हाथ से खड़े होने के लिए: बाएं पैर की उंगलियों को रेखा से लगभग एक फुट पीछे रखें, फिर दाएं पैर की उंगलियों को बाएं पैर की एड़ी के पिछले हिस्से से स्पर्श करें। इसके बाद, दाएं पैर को फैलाएं ताकि दोनों पैर कूल्हे की चौड़ाई के बराबर हों, इससे अधिक चौड़ा न हो। रेखा के सामने रखे दोनों हाथों से सहारा लें (ताकि आपका वजन आगे की ओर रहे), फिर दाएं हाथ को रेखा तक लाएं।

3. दाहिने हाथ की तीन उंगलियों को रेखा पर रखें: तर्जनी और मध्यमा उंगली एक साथ, और अंगूठा। इससे मेरे अंगूठे में बहुत दर्द हुआ, इसलिए मैंने अंगूठे के साथ तर्जनी और मध्यमा उंगलियों के जोड़ का इस्तेमाल किया।

4. उड़ान भरने से ठीक पहले, 90 डिग्री के कोण पर मुड़ी हुई बाईं भुजा ऊपर की ओर आएगी ताकि आपका हाथ आपके कूल्हे के पास हो (पिछले पृष्ठ पर दी गई तस्वीर देखें)।

5. अपने पिछले पैर से पहला कदम इस तरह रखें कि वह आपके आगे वाले पैर के अंगूठे से तीन फीट (एक गज) की दूरी पर पड़े।

नतीजा यह हुआ कि 10 गज की दूरी के लिए मेरे पहले प्रशिक्षित प्रयास का समय 2.07 सेकंड के मूल समय से घटकर 1.99 सेकंड हो गया, जो 0.08 सेकंड का सुधार है।

सही भुजा की स्थिति और गति को शामिल करना

मैंने अपने शरीर का अधिकांश भार पैरों पर डाल रखा था, जिसके कारण भुजाओं का कोण नकारात्मक हो गया था। दूसरे शब्दों में, मेरी उंगलियों से कंधे तक की रेखा ऊपर और पीछे की ओर इशारा कर रही थी। यह ठीक नहीं था। इसका मतलब था कि पहला कदम उठाने से पहले मुझे रुककर अपनी भुजा ऊपर उठानी पड़ती थी।

इस समस्या को ठीक करने के लिए, मैंने अपने कंधे को उंगलियों से थोड़ा आगे रखने की कोशिश की और अपनी बाहों को वापस उसी स्थिति में लाने का प्रयास किया। जो के शब्दों में, मुझे "आगे वाली भुजा को पीछे छोड़ना था" और उसे उठाने के बजाय पीछे की ओर धकेलना था। तिपाई के तीसरे पैर को हटाते ही मैं स्वाभाविक रूप से आगे की ओर गिर जाता, और दाहिनी भुजा को पीछे धकेलने से मुझे अपने दाहिने पैर को आगे बढ़ाने में मदद मिलती।

आगे की ओर अधिक भार होने के कारण, जूते का तलवा ज़मीन से कम संपर्क में रहा, और अभ्यास के दौरान दोनों बार मेरा पिछला पैर फिसल गया। जो ने नाइकी वेपर्स जूते सुझाए, जो आम जूतों के विपरीत, आगे की ओर छोटे-छोटे दाँतों वाले होते हैं। अपने सामान्य फ़ुटबॉल बूट्स पहने हुए, मुझे उम्मीद थी कि आगे की ओर पड़ने वाला यह नया दबाव कम पकड़ की भरपाई कर देगा।

ऐसा हुआ: अगले 10-यार्ड के प्रयास में 2.07 के मूल समय से 1.91 का समय लगा - कुल मिलाकर 0.16 का सुधार हुआ।

लगातार दौड़ने की स्थिति और कम कदमों पर ध्यान केंद्रित करना

जो ने मेरे आगे वाले पैर के अंगूठे से लगभग तीन फीट की दूरी पर एक रस्सी रखी और निम्नलिखित निर्देश दिए:

1. शुरुआती स्थिति से, अपना सिर नीचे रखें लेकिन अपनी नज़र उस रस्सी पर रखें जहाँ आप अपना पहला कदम रखना चाहते हैं।

2. पहला कदम रखते समय यह सुनिश्चित करें कि आपका घुटना आपके पैर की उंगलियों से आगे हो।

3. पूरे 10 गज तक, अपनी ठुड्डी को अंदर की ओर रखें और अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को अपने निचले हिस्से से आगे रखें।

4. यथासंभव कम से कम कदम उठाएं (मेरे अंगों की लंबाई के हिसाब से सात कदम या उससे कम), जो विरोधाभासी रूप से जमीन के साथ अधिक संपर्क के कारण धीमा महसूस होगा।

मैंने गहरी सांस ली। चेकलिस्ट लंबी होती जा रही थी और सेटअप में भी उतना ही समय लग रहा था। जब मैंने 10 गज का निशान पार किया, तो मुझे लगा कि सब कुछ बहुत धीमा चल रहा है।

ऐसा नहीं था: इस पांचवें प्रयास में 2.07 के मूल समय से 1.85 का समय लगा - कुल मिलाकर 0.22 का सुधार हुआ।

अब 40 गज की दौड़ का दोबारा परीक्षण करने का समय था।

"बस अपने 10 मिनट दौड़ो"

“40 मीटर की दौड़ में आने पर लोग 10 मीटर की दौड़ में सीखी हुई सारी बातें भूल जाते हैं। बस अपनी 10 मीटर की दौड़ पूरी करो। अपनी पूरी क्षमता से दौड़ो। बाकी की चिंता मत करो, बस 40-यार्ड लाइन तक दौड़ो। लेकिन... उस 10 मीटर की दौड़ को ऐसे दौड़ो जैसे ओलंपिक स्वर्ण पदक के लिए दौड़ रहे हो।”

बस इतना ही? दस गज की दौड़ के पांच अभ्यास सत्र और 15 मिनट से भी कम का प्रशिक्षण?

मैंने शरीर की सुस्ती दूर करने के लिए लगभग 60% अधिकतम प्रयास से एक वार्म-अप रन लगाया।

“तैयार हो?” मैंने जो से पूछा।

"तैयार।"

फिर मैं शुरुआती मुद्रा में अनंत काल तक मंडराता रहा, छोटे-छोटे समायोजन करता रहा, और लगभग एक दर्जन बिंदुओं को सीधा रखने की कोशिश करता रहा।

और मैं रवाना हो गया।

बहुत समय बाद, मुझे अपनी गति का एहसास हुआ। मैंने अपना सिर नीचे और शरीर आगे की ओर झुकाए रखा और 10 गज का निशान पार कर लिया। मुझे महसूस हुआ कि मैं 40 गज की फिनिश लाइन के करीब पहुँच रहा हूँ और मैंने ऊपर देखा, तभी मुझे एक ज़ोरदार खिंचाव महसूस हुआ। पलक झपकने से पहले ही मैं 40 गज पार कर चुका था और धीरे-धीरे दौड़ रहा था।

मेरी दाहिनी जांघ की मांसपेशी में कुछ अजीब सा महसूस हो रहा था।

"बहुत बढ़िया!" जो ने शुरुआती लाइन से चिल्लाकर कहा, और मैं उसकी ओर दौड़ पड़ा।

“5.61 सेकंड।” उन्होंने मुझे हैंडहेल्ड रिसीवर पर रीडिंग दिखाई और मुस्कुराए। “आपने एक ही सेशन में सबसे ज़्यादा सुधार करने का जिम रिकॉर्ड तोड़ दिया है। पिछला रिकॉर्ड दो-दसवें सेकंड का था, और यह तीन-दसवें सेकंड से भी ज़्यादा है।”

“मेरी हैमस्ट्रिंग में थोड़ी जकड़न महसूस हो रही है,” मैंने स्टार्टिंग लाइन की ओर वापस जाते हुए कहा। जो रुका और मेरी तरफ देखा।

"तो फिर, आज के लिए हमारा काम यहीं समाप्त होता है।"

उसने जारी रखा:

मैंने अपने अनुभव से सीखा है—मैं पहले से अधिक उम्रदराज और समझदार हो गया हूँ—कि जब हैमस्ट्रिंग में खिंचाव महसूस हो तो रुक जाना चाहिए। यह चोट लगने का संकेत है।

“लेकिन ये बहुत टाइट लग रहा है। क्या मुझे इसे थोड़ा खींचना नहीं चाहिए?”

“नहीं, यही सबसे बड़ी और आम गलती है। ऐसा लगता है जैसे यह सिकुड़ रहा है, इसलिए लोग इसे खींचते हैं, लेकिन यह पहले से ही बहुत ज्यादा खिंचा हुआ होता है। आपको बर्फ और हन्ना मोंटाना की ज़रूरत है।”

हन्ना मोंटाना?

"माफ़ करें?"

"बर्फ और अर्निका मोंटाना।"

मैंने उसे गलत सुना था, बेशक। अर्निका मोंटाना, हन्ना मोंटाना नहीं, को वुल्फ्स बेन के नाम से भी जाना जाता है। यह एक यूरोपीय फूल वाला पौधा है जिसमें हेलेनालिन नामक फ्लेवोनॉइड होता है, जिसके कारण यह सूजन-रोधी गुणों के लिए पेशेवर एथलीटों के बीच लोकप्रिय हो गया है।

[illegible] 5.51 [illegible] 5.53 [illegible]

[illegible] 40-[illegible] 600 [illegible]

[illegible]

[illegible] 40 [illegible]

HIP THRUSTS AT THE COFFEE SHOP: PREVENTING HAMSTRING TEARS

[illegible]?

[illegible]:

1. [illegible] www.fourhourbody.com/asshole-demo.

2. [illegible]:

[illegible]

केटलबेल या डम्बल स्विंग

स्लेज खींचना (सीधी मुद्रा और 45 डिग्री "त्वरण" झुकाव दोनों का अभ्यास करें)

पीठ के बल लेटकर हिप थ्रस्ट (देखें www.fourhourbody.com/hip)
यदि आप रिवर्स हाइपर या नैचुरल ग्लूट-हैम रेज़ नहीं कर सकते हैं, या यदि आपके पास आवश्यक उपकरण नहीं हैं, तो डीफ्रेंको और उनके अनुयायी सुपाइन हिप थ्रस्ट्स (ऊपर दिए गए वीडियो डेमो देखें) करने की सलाह देते हैं, जिसे अतिरिक्त प्रतिरोध के लिए बारबेल के साथ भी किया जा सकता है (415 पाउंड के साथ मेरा वीडियो यहां देखें: www.fourhourbody.com/hipthrusts)।
मुझे यह व्यायाम बहुत पसंद है। लैपटॉप पर ज्यादा समय बिताने से होने वाले पीठ दर्द से तुरंत राहत पाने का यह सबसे कारगर तरीका है। एक बात और: जब मैं दक्षिण अफ्रीका के एक होटल कैफे में रात के 1:45 बजे यह लिख रहा हूँ, तब मैंने सोफे और कॉफी टेबल के बीच लेटकर हिप थ्रस्ट्स का एक बढ़िया सेट पूरा किया है। यहाँ शायद मैं ही अकेला रात में देर तक जागने वाला हूँ।

बेंच और स्विस बॉल पर रिवर्स हाइपर (एक्सटेंशन) एक्सरसाइज करें। यह जितना दिखता है उससे कहीं ज्यादा आसान है।

एक स्थानीय अमाक्सहोसा12 सफाईकर्मी महिला मुझे ऐसे देखने के लिए रुक गई जैसे मेरे कानों से झींगे रेंग रहे हों, इसलिए मैंने उसे बताया कि वेट्रेस ने मुझे मुफ्त पानी देने का वादा किया था, लेकिन केवल तभी जब मैं सेक्सी बूटी डांस करूं।

वह प्रभावित नहीं हुई।

3. अपने हिप फ्लेक्सर को लचीला रखें। चाल की लंबाई बढ़ाने और हैमस्ट्रिंग में खिंचाव से बचने का सबसे कम आंका जाने वाला तरीका है (और यह बात आपको जानी-पहचानी लग सकती है) अपने हिप फ्लेक्सर को लचीला रखना। पिछले अध्याय में हिप फ्लेक्सर स्ट्रेच देखें।

जब आपके हिप फ्लेक्सर टाइट होते हैं, तो इससे हैमस्ट्रिंग पर लगातार तनाव और खिंचाव बना रहता है, जो चोट लगने का कारण बन सकता है।

कूल्हे की मांसपेशियों में कसाव के कारण आप पूरी लंबाई तक दौड़ नहीं पाते। जब आप अपना पैर पीछे की ओर फैलाते हैं, तो कूल्हे की मांसपेशियों में खिंचाव के कारण वे समय से पहले ही सिकुड़ जाती हैं और पैर को वापस ऊपर खींच लेती हैं। कूल्हे की मांसपेशियों में कसाव वाले लोग दौड़ते समय छोटे-छोटे, रुक-रुक कर कदम रखते हैं। कभी-कभी तेज़ कदमों के कारण वे तेज़ लगते हैं, लेकिन जो इसे "तेज़ी से कहीं न जाना" कहते हैं क्योंकि वे वास्तव में कोई दूरी तय नहीं कर पाते।

उन कमीनों को खूब खींचो।

HOMEOPATHY:
THE PROBLEM AND PARADOX OF ARNICA MONTANA 30C

[illegible]?

[illegible]

[illegible] 30 [illegible]

[illegible]

[illegible] "30C" [illegible]

[illegible] 1796 [illegible] "[illegible]" [illegible]

[illegible] "[illegible]" [illegible] 30C [illegible] 10^{-60} [illegible] 30C [illegible] 6 [illegible] 4 [illegible] 2 [illegible] 13C [illegible] 30C [illegible]

[illegible]:

पानी में वास्तव में मूल पदार्थ के कुछ "आवश्यक गुण" बरकरार रह जाते हैं, क्योंकि उसे पीटा और हिलाया जाता है। मैं इसकी संभावना 0% मानता हूँ। यह विज्ञान के सबसे बुनियादी नियमों का उल्लंघन करता है और मेरा सिर चकरा देता है।

प्लेसीबो प्रभाव

चार-पाँच खुराक लेने के बाद ही मुझे पता चला कि यह होम्योपैथिक दवा है, जबकि मुझे बताया गया था कि यह 24 घंटे में दर्द को 50% तक कम कर सकती है। प्लेसीबो का असर बहुत ज़बरदस्त होता है। लोग अल्कोहल प्लेसीबो से भी नशे में हो सकते हैं, और ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए घुटने की "प्लेसीबो" सर्जरी, जिसमें चीरे तो लगाए जाते हैं लेकिन कुछ भी ठीक नहीं किया जाता, असली सर्जरी के बराबर ही असर दिखा सकती है। यह स्पष्टीकरण मुझे पसंद आया। अब, अगर मैं लेबल पर लिखी बातें भूल जाऊं, तो अगली बार इसे दोहरा सकता हूं।

माध्य की ओर प्रतिगमन

कल्पना कीजिए कि आपको सर्दी या फ्लू हो गया है। आपकी हालत धीरे-धीरे बिगड़ती जाएगी, फिर सुधरती जाएगी, जब तक कि आप पूरी तरह ठीक न हो जाएं। कई चोटों की तरह, लक्षणों की गंभीरता भी एक बेल कर्व की तरह दिखाई देगी।

सबसे नीचे की सपाट रेखा, जो सामान्यता को दर्शाती है, माध्य है। आप सबसे ज़्यादा अजीबोगरीब चीज़ें कब आज़माने की सोचते हैं? जैसे कि वो चमत्कारिक बत्तख का अर्क जिसके बारे में आंटी सूज़ी क्रिस्टल की बात न करते हुए बहुत तारीफ़ करती हैं? ज़ाहिर है, तब जब आपके लक्षण सबसे ज़्यादा गंभीर हों और किसी चीज़ से आराम न मिले। यह बेल कर्व का सबसे ऊपरी सिरा है, रोलर कोस्टर की चोटी पर, जहाँ से आप नीचे की ओर जाने लगते हैं। स्वाभाविक रूप से, नीचे की ओर जाना माध्य की ओर प्रतिगमन है।

अगर आप भी हम सबकी तरह गलती करने वाले इंसान हैं, तो शायद आप अपनी सेहत में सुधार का श्रेय बत्तख के अर्क को दे दें, लेकिन यह महज़ एक संयोग था। शरीर ने खुद को ठीक कर लिया था, जैसा कि लक्षणों के बेल कर्व जैसे क्रम से अनुमान लगाया जा सकता था। यह एक बहुत आम गलती है, यहाँ तक कि समझदार लोगों में भी।

कुछ अनसुलझी प्रक्रिया

यह संभव है कि होम्योपैथी के काम करने का कोई ऐसा तंत्र हो जिसे अभी तक समझाया नहीं जा सका है। कोई ऐसा तंत्र जिसे विज्ञान अंततः समझाएगा। लेकिन जब तक कोई भी तर्कसंगत बात सामने नहीं आती, तब तक मैं सक्रिय पदार्थ के कम से कम एक अणु से अपनी सोरा (एक प्रकार की खुजली जिसे हैनिमैन ने मिर्गी, कैंसर और बहरेपन का कारण बताया था) को खुजलाने की पूरी कोशिश करूंगा।

उपकरण और तरकीबें

वीडियो पर डीफ्रैंको ट्रेनिंग (www.fourhourbody.com/defranco) ये वे वास्तविक वीडियो हैं जो मैंने हमारे प्रशिक्षण दिवस के दौरान बनाए थे,

[illegible]

40-[illegible]: [illegible] (www.fourhourbody.com/40yard) [illegible] ESPN [illegible] [illegible], [illegible] NFL [illegible] 40-[illegible] [illegible] NFL [illegible]

[illegible] (www.parisischool.com) [illegible] I [illegible] 120 [illegible]

[illegible] (www.fourhourbody.com/ghr) [illegible]

अध्याय नोट्स का अंत

4. इस पुस्तक के लिए साक्षात्कार किए गए लोगों के बीच एक सामान्य उत्तर।

5. बहुत कम लोग जानते हैं कि जब बेन का स्वर्ण पदक रद्द किया गया, तो वह हमारे महान अमेरिकी नायक कार्ल लुईस को दिया गया, जिनका उसी ओलंपिक में तीन प्रतिबंधित उत्तेजक पदार्थों (स्यूडोएफेड्रिन, एफेड्रिन और फिनाइलप्रोपेनोलामाइन) के लिए परीक्षण पॉजिटिव आया था। लुईस को शुरू में अयोग्य घोषित कर दिया गया था, लेकिन "अनजाने में उपयोग" की अपील पर यह निर्णय पलट दिया गया। दूसरे शब्दों में, उन्होंने एक हर्बल सप्लीमेंट का सेवन किया था, लेकिन उन्हें पता नहीं था कि उसमें उत्तेजक पदार्थ मौजूद हैं। यह कहना गलत होगा कि विश्व स्तरीय एथलीट को पता था कि वह क्या ले रहा है, लेकिन एफेड्रिन और टेस्टोस्टेरोन का संयोजन 1980 के दशक में धावकों का पसंदीदा था, जिसे अक्सर खेलों में स्टेरॉयड के उपयोग का "स्वर्ण युग" कहा जाता है। वास्तव में, 1988 में 100 मीटर दौड़ में शीर्ष पांच ओलंपिक फिनिशरों में से चार (बेन जॉनसन के साथ) अपने करियर में किसी न किसी समय प्रतिबंधित दवाओं के लिए पॉजिटिव पाए गए थे।

6. शब्दों से इन गतिविधियों का सही वर्णन नहीं किया जा सकता, लेकिन प्रत्येक गतिविधि का निःशुल्क वीडियो www.fourhourbody.com/defranco पर उपलब्ध है।

7. इसे ऐसे समझें जैसे आप अपने से तीन या चार फीट पीछे खड़े किसी व्यक्ति को एड़ी से लात मारने की कोशिश कर रहे हों, कूल्हे की ऊंचाई पर निशाना साधते हुए और बारी-बारी से पैरों का इस्तेमाल करते हुए।

8. साइड शफल के लिए, आधा स्क्वैट पोजीशन में आएं और अपने पीछे वाले पैर के अंगूठे से धक्का दें। अपने सिर को ऊपर-नीचे न हिलाएं और सुनिश्चित करें कि आप दाएं और बाएं दोनों तरफ 20 मीटर की दूरी तय कर लें।

9. इन्हें www.fourhourbody.com/mobility पर चलते हुए देखें।

10. पर्वतारोही के लिए, अपने आगे वाले पैर की एड़ी ज़मीन पर न रखें। हमेशा अपने पैर की उंगलियों पर खड़े रहें और अपने घुटनों को अपने पैरों के आगे रखें। एड़ी ज़मीन पर रखने से दौड़ते समय लंबे कदम पड़ते हैं, जिससे एड़ी ज़मीन पर पड़ती है और हैमस्ट्रिंग में चोट लग सकती है।

11. www.fourhourbody.com/wideouts पर डेमो देखें।

12. ज़ोसा भाषा के वक्ता, जो प्रसिद्ध "क्लिक भाषा" है।

अल्ट्राएंड्योरेंस I

12 हफ्तों में 5K से 50K तक पहुंचना—चरण I

"अत्यधिक थकान और पीड़ा से परे, हम आराम और शक्ति के ऐसे स्तर पा सकते हैं जिनके बारे में हमने कभी सपने में भी नहीं सोचा था; शक्ति के ऐसे स्रोत जिन पर कभी कोई दबाव नहीं पड़ता क्योंकि हम कभी भी बाधाओं को पार करने की कोशिश नहीं करते।"

— विलियम जेम्स
(स्कॉट ज्यूरेक के ईमेल हस्ताक्षर से उद्धरण, जो लगातार सात बार 100 मील की वेस्टर्न स्टेट्स रेस के चैंपियन रहे हैं)

एक विशाल अमेरिकी पुल की छाया में

"अपनी गेंदों को बार पर गिरा दो।"

अंडकोष और स्टील तेल और सिरके की तरह हैं: वे आमतौर पर अच्छी तरह से नहीं मिलते हैं।

लेकिन मुझे बताया जा रहा था, पूछा नहीं जा रहा था, इसलिए कुछ बातें छूट गईं।

सैन फ्रांसिस्को क्रॉसफिट के संस्थापक केली स्टाररेट ने मेरी "सुमो" डेडलिफ्ट की तैयारी के दौरान सहमति में सिर हिलाया। केली, जिन्हें "केस्टार" के नाम से भी जाना जाता है, पावरलिफ्टिंग के दिग्गज डेव टेट की सलाह दोहरा रहे थे: डेडलिफ्ट करते समय अपने कूल्हों को बार के जितना हो सके करीब रखें, मानो आप अपने दोनों स्तनों को हाथों के बीच रखने की कोशिश कर रहे हों। रोमांटिक है ना? इस प्रसव-संबंधी कूल्हे की स्थिति में लगभग साइड स्प्लिट की आवश्यकता होती है और यह सुनने में जितनी असहज लगती है, उतनी ही असहज होती भी है।

सैन फ्रांसिस्को खाड़ी के किनारे स्थित प्रेसिडियो का वातावरण अधिक सुखद था। लाल और सफेद रंग के घर, जो पहले अधिकारियों के क्वार्टर थे, हमारे चारों ओर की पहाड़ियों पर बिखरे हुए थे। क्रिसी फील्ड के हरे-भरे मैदानों के ऊपर, सूरज गोल्डन गेट ब्रिज को घेरे हुए कोहरे को चीर रहा था। केली का अगला ग्राहक देर से आ रहा था, और हमारी बातचीत चयापचय संबंधी कंडीशनिंग से हटकर इस बात पर आ गई कि केली "एथलेटिक तैयारी" को कैसे परिभाषित करती हैं।

बाद वाले सवाल का जवाब देने से पहले, उन्होंने रुककर एक सवाल पूछा: "आपने अपने आरकेसी स्नैच टेस्ट के लिए क्या किया?"

स्नैच ओलंपिक भारोत्तोलन की एक तकनीक है जिसमें भार को ज़मीन से सिर के ऊपर एक ही झटके में उठाया जाता है, इसमें प्रेस करने की अनुमति नहीं होती। स्नैच टेस्ट मेरे द्वारा पूरी की गई रशियन केटलबेल सर्टिफिकेशन (आरकेसी) का हिस्सा था, और हमें 53 पाउंड के केटलबेल के साथ X संख्या में स्नैच (X

आपका किलोग्राम में वज़न है) करने थे। समय सीमा पाँच मिनट थी, और हमें भार को ज़मीन पर रखने की अनुमति नहीं थी।

मैंने जवाब दिया, "मेरा वजन 77 किलोग्राम था और मैंने 3 मिनट 30 सेकंड में 77 रेप्स किए।"

“ठीक है। यहाँ, हम वर्कआउट के अंत में इस तरह की चीजें करते हैं।”

मुझे ठीक से पता नहीं था कि बातचीत किस दिशा में जा रही है, लेकिन ऐसा लग रहा था कि वह मुझे एक बड़ा कायर कह रहा था।

उसने जारी रखा:

“मैं अभी 36 साल का हुआ हूँ, लेकिन मैं अब भी 300 मीटर का पावर क्लीन कर सकता हूँ, स्टैंडिंग बैकफ्लिप कर सकता हूँ, और मैंने अभी-अभी क्वाड डिपसी अल्ट्रा मैराथन भी पूरी की है, जो 28.4 मील की है और इसमें 18,500 फीट की ऊँचाई चढ़नी पड़ती है। ज़्यादातर धावकों की तरह हफ़्तों तक बिस्तर पर पड़े रहने के बजाय, मैं अगले ही हफ़्ते भारी वज़न उठाने और कड़ी ट्रेनिंग करने में पूरी तरह सक्षम था।”

हो सकता है कि 'लड़की जैसे आदमी' वाली टिप्पणी में उसकी बात सही हो। फिर उसने एक चौंकाने वाली बात कह दी:

और मैंने इसकी तैयारी में कभी भी पांच किलोमीटर से ज्यादा दौड़ नहीं लगाई।

मेरा दिमाग वहीं रुक गया:

“रुको… ज़रा ठहरो। फिर तुमने ट्रेनिंग कैसे की?”

"400 मीटर की दौड़ के कई अभ्यास।"

अचानक ही मेरा पूरा ध्यान उसकी ओर चला गया।

कई लोगों की तरह, मैंने भी मरने से पहले मैराथन दौड़ने का सपना देखा था। दौड़ना और चलना नहीं, बल्कि दौड़ना।

इसलिए नहीं कि मुझे लगता है कि यह आपके लिए अच्छा है। ऐसा बिल्कुल नहीं है।
26.2 मील की कठिन दौड़ पूरी करना—एक तरह की मैराथन!—मेरी उन इच्छाओं में से एक थी जो मेरी बकेट लिस्ट में शामिल थीं और जिन्हें मैं पूरा करना चाहता था, जैसे स्काईडाइविंग (पूरा हो गया), ग्रेट बैरियर रीफ में स्नोर्कलिंग (जल्द ही) और नताली पोर्टमैन को डेट करना (मुझे कॉल करना)।

अफसोस की बात है कि एक मील से ज़्यादा दौड़ने पर मैं नशे में धुत ओरंगुटान जैसा दिखने और महसूस करने लगा। मैंने तो बहुत पहले ही मान लिया था कि मैराथन मेरे बस की बात नहीं है।

लेकिन 400 मीटर? वो तो मैं भी कर सकता हूँ।

केली मुस्कुराई, मेरे उलझन भरे चेहरे का आनंद लेने के लिए थोड़ी देर रुकी, और फिर मुझे वह पवित्र वस्तु सौंप दी:

आपको ब्रायन मैकेंजी से बात करनी होगी।

ढाई सप्ताह बाद

मुझे पता चल गया था कि कोलोराडो के लुइसविले शहर में मेरे साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया जाएगा।

मेरे वाइन का पहला गिलास आधा ही खाली था, और 5,300 फीट की ऊंचाई के कारण ऐसा लग रहा था जैसे मैं अपना तीसरा गिलास पी रहा हूँ।

घड़ी में रात के 10:00 बज रहे थे, और अलोफ़्ट होटल की लॉबी में गॉथ किशोर और पार्टी करने वाले लोग अगली रात होने वाले विशाल कैफीन म्यूज़िक फेस्टिवल के लिए तैयार हो रहे थे। ऊँची एड़ी के जूते और रंगीन चमड़े के कपड़े पहने लोग बार और लाउंज में घूम रहे थे, इंतज़ार के घंटों को फेसबुक और टेक्स्ट मैसेजिंग में बिता रहे थे, बीच-बीच में "यार!" की आवाज़ें और "क्या तुम्हारे पास E है?" की फुसफुसाहट सुनाई दे रही थी।

मैं चेहरे पर लगे पियर्सिंग की तारीफ कर रहा था, तभी 6 फुट 2 इंच लंबा और 193 पाउंड वजनी एक पंक रॉकर मेरे सामने लाल मखमली कुर्सी पर बैठ गया। वह हेनरी रोलिंस, कीनू रीव्स और एक नेवी सील का मिला-जुला रूप लग रहा था।

ब्रायन मैकेंज़ी।

उन्होंने मुस्कुराते हुए मुझसे हाथ मिलाया और मैंने देखा कि उनके दोनों हाथों की आठों उंगलियों पर "निडर" शब्द का टैटू बना हुआ था, हर उंगली पर एक अक्षर। कुछ ही मिनटों में यह स्पष्ट हो गया कि हम दोनों में एक जैसा उत्साह था। एक ऐसा बेतुका उत्साह जो अक्सर आत्मरक्षा की भावना को दरकिनार कर देता है।

अपने सहनशक्ति संबंधी प्रयोगों के प्रारंभिक दिनों में, वह 10 सेकंड के विश्राम अंतराल के साथ 20 सेकंड की स्प्रिंट के प्रभावों का परीक्षण करना चाहते थे - प्रसिद्ध तबता प्रोटोकॉल।13

ब्रायन ने किसी तरह यह तय कर लिया कि 15 डिग्री के झुकाव पर 10 मील प्रति घंटे की बेहद तेज़ गति से ट्रेडमिल पर दौड़ना एक अच्छा विचार है। डेढ़ मिनट बाद ही उसे 10 डिग्री के झुकाव पर 9 मील प्रति घंटे की गति पर दौड़ना पड़ा। फिर वह ट्रेडमिल के पीछे से एक जमे हुए इंसान की तरह उछल पड़ा, मानो कोई जिंजरब्रेड मैन हो। वह अपने पैरों को जकड़कर फर्श पर गिरा, जहाँ वह लगभग कंपकंपी की हालत में पाँच मिनट से अधिक समय तक पड़ा रहा। उसके दोनों ट्रेनिंग पार्टनर, उसे उठाने के बजाय, उसके ऊपर खड़े होकर हंसते रहे और उसके चेहरे की ओर इशारा करते हुए बार-बार यही दोहराते रहे:

यार, ये तो कमाल था! बुहाहाहा!

मेरे टाइप का लड़का।

मैंने अपनी मर्लोट वाइन का आखिरी तिहाई हिस्सा पी लिया और काम पर लग गया।

"तो, आपको वास्तव में क्या लगता है कि आप आठ से बारह सप्ताह में मेरे साथ क्या कर सकते हैं?"

मैंने अपनी स्पष्ट अक्षमताओं के बारे में बताया, और वह अपनी कोहनियों के बल आगे झुक गया:

“इन सब बातों से कोई फर्क नहीं पड़ता। मैं आपको आठ हफ्तों में हाफ मैराथन तक पहुंचा सकता हूं। बशर्ते कि आपकी शारीरिक क्षमता अच्छी हो और आप 5

किलोमीटर की दौड़ 24 मिनट से कम समय में पूरी कर सकें [3.1 मील की दूरी 8 मिनट प्रति मील या उससे कम की गति से]।”

"अगर मैंने कभी 5 किलोमीटर की दौड़ नहीं लगाई है तो क्या होगा?"

“ठीक है। पहले आप अंतराल पर अभ्यास करें और धीरे-धीरे इसे बढ़ाएं। आपको पिंडली में दर्द या तलवे में सूजन तो नहीं है, है ना?”

"सही।"

“और हमारे पास 12 सप्ताह हैं?”

"हाँ।"

"तो फिर हम चमत्कार कर सकते हैं।"

उन्होंने "रूकी" नाम के एक प्रशिक्षु को 11 हफ्तों में एक पहाड़ी इलाके में 50 किलोमीटर (31.2 मील) की अल्ट्रा मैराथन में दौड़ाया था। इससे पहले, रूकी ने कभी भी एक बार में चार मील से अधिक की दौड़ नहीं लगाई थी।

एक अन्य प्रशिक्षु, 43 वर्षीय मैराथन धावक, जिसकी प्रति मील 8:30 की गति थी, प्रशिक्षण के आरंभ में तीन 400 मीटर स्प्रिंट भी पूरे नहीं कर पाई। ब्रायन के शब्दों में, उसमें "कोई गति ही नहीं थी": वह तीन मिनट के लिए भी 7:30 की गति बनाए नहीं रख सकी।

न्यूयॉर्क सिटी मैराथन से दो महीने पहले, ब्रायन ने उसे प्रति सप्ताह कुल 16 मिनट की स्प्रिंट ट्रेनिंग करवाई, इसके अलावा वेट और कैलिस्टेनिक्स का उपयोग करके प्रति सप्ताह चार कंडीशनिंग वर्कआउट भी करवाए। कुल वर्कआउट की मात्रा प्रति सप्ताह तीन घंटे से कम थी। मैराथन से एक सप्ताह पहले वह उसे रोजाना फोन करती थी, अक्सर रोती हुई, और स्पष्ट बात बताती थी:

यह कभी काम नहीं करेगा।

इसने काम किया।

उसने मैराथन को 3 घंटे और 32 मिनट में पूरा किया - जो उसके पिछले समय से 8 मिनट की गति, यानी प्रति मील 30 सेकंड कम थी - और अगर वह अंत में किसी अन्य धावक की मदद करने के लिए नहीं रुकती तो वह इसे और भी जल्दी पूरा कर लेती।

अगर वह नहीं रुकती, तो ब्रायन का अनुमान था कि वह 3:30 का सही समय पूरा कर लेती, जो 7:28.8 प्रति मील की गति होती।

ब्रायन ने उसे प्रति सप्ताह 16 मिनट का समय दिया था।

उच्च मात्रा से कम मात्रा तक का सफर

ब्रायन ने खेल जगत में एक शॉर्ट-कोर्स तैराक के रूप में शुरुआत की। उनके कोच उन्हें 100 मीटर से अधिक तैरने के लिए प्रेरित नहीं कर पाते थे, क्योंकि तैरते-तैरते उनकी हालत खराब हो जाती थी।

साल 2000 के अंत में, उनके एक 47 वर्षीय मित्र, जो 13 बार आयरनमैन प्रतियोगिता पूरी कर चुके थे, ने उन्हें एक छोटी दूरी की "स्प्रिंट" ट्रायथलॉन में भाग लेने के लिए बहकाया। यह प्रतियोगिता छोटी लेकिन रोमांचक थी: 500 मीटर तैराकी, 13 मील साइकिल चलाना और 5 किलोमीटर दौड़ना।

इस बार वह बुरी तरह नहीं बिखरा, आंशिक रूप से इसलिए क्योंकि वह तैराकी के विशेषज्ञों के खिलाफ प्रतिस्पर्धा नहीं कर रहा था। उसे आश्चर्य हुआ कि

उसे यह इतना पसंद आया कि उसने अगले ही दिन आयरनमैन के लिए पंजीकरण करा लिया। उसे तैराकी का चस्का लग गया था।

ब्रायन ने ओलंपिक दूरी की दौड़, हाफ-आयरनमैन और फिर कैनेडियन आयरनमैन जीतकर ट्रायथलॉन की दुनिया में तरक्की की। वह अपने प्रतिद्वंद्वियों की तरह ही प्रति सप्ताह 24 से 30 घंटे प्रशिक्षण लेता था, जिसमें लगभग आठ मील तैराकी, 200+ मील साइकिलिंग और 50+ मील दौड़ना शामिल था। सहनशक्ति की दुनिया में यह आम बात थी, लेकिन यह उसके शरीर, रिश्तों और बाकी किसी भी चीज़ के लिए अच्छा नहीं था। वह अत्यधिक प्रशिक्षण ले रहा था, उसकी पत्नी नाखुश थी और उसकी जिंदगी बेजान हो गई थी।

2001 में, उनकी मुलाकात विवादास्पद डॉ. निकोलस रोमानोव से हुई, जिनके बारे में हम आगे चर्चा करेंगे, और यह एक महत्वपूर्ण मोड़ साबित हुआ। ब्रायन ने उच्च मात्रा, कम गति वाले एरोबिक प्रशिक्षण के तर्क पर सवाल उठाना शुरू कर दिया और दीर्घकालिक दंड की दुनिया में क्रांतिकारी बदलाव लाने लगे। उन्होंने कम मेहनत पर ध्यान केंद्रित करने का फैसला किया।

जून 2006 में, उन्होंने वेस्टर्न स्टेट्स 100-मील एंड्योरेंस रेस में भाग लिया, जिसमें 17,000 फीट से अधिक की चढ़ाई और 22,000 फीट से अधिक की ढलान शामिल थी, जो घुटनों के लिए बेहद चुनौतीपूर्ण थी। उन्होंने इसे 26 घंटे से कुछ अधिक समय में पूरा किया। मात्र 11 घंटे में पूरी होने वाली आयरनमैन रेस की तुलना में, उन्होंने अपने प्रशिक्षण का समय प्रति सप्ताह 30 घंटे से घटाकर 10.5 घंटे कर दिया था।

लेकिन प्रति सप्ताह 10.5 घंटे का काम भी बहुत ज्यादा था, और इससे उनके शरीर के साथ-साथ उनकी शादी को भी नुकसान हो रहा था।

15 सितंबर, 2007 को, और अधिक सुधार के बाद, ब्रायन ने दुनिया की चौथी सबसे कठिन 100 मील की दौड़, एंजल्स क्रेस्ट 100 पूरी की।14 इस बार, उन्होंने प्रति सप्ताह औसतन केवल 6.5 घंटे का प्रशिक्षण लिया, जिसमें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (लगभग तीन घंटे), क्रॉसफिट, इंटरवल और पेस वर्क शामिल थे। उनका शरीर तेज़ गति पर, यहां तक कि स्पीड ट्रेनिंग के दौरान भी, एरोबिक होने के लिए तैयार हो गया था। इस प्रशिक्षण मिश्रण को अपनाने से ठीक पहले, स्क्वाट में उनका वन-रेप मैक्स 250 पाउंड था।15 दौड़ से तीन सप्ताह पहले, वह आसानी से लगातार छह रेप्स के लिए 240 पाउंड का स्क्वाट कर सकते थे, और उनके शरीर का वजन एक पाउंड भी नहीं बढ़ा था।

अब वह हर दूरी पर पहले से ज्यादा तेज था। चाहे दूरी 100 मीटर हो या 100 मील, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता था।

तो क्या आप धावक बनना चाहते हैं? चलिए 400 मीटर की दौड़ दोबारा लगाकर देखते हैं।

कोलोराडो के लुइसविले में वापस आकर, शराब पीने के अपने गलत फैसले के 14 घंटे बाद, मैं विचारों की एक अनोखी स्पष्टता का अनुभव कर रहा था।

यह विचारों की वह स्पष्टता थी जो केवल बार-बार ऐसा महसूस करने से आती है जैसे आपके फेफड़े और सिर फटने वाले हों।

सबसे पहले, मैंने 95% अधिकतम प्रयास के साथ 400 मीटर की दौड़ × 4 लगाई, जिसके बीच में 1:30 मिनट का आराम था।

फिर मैंने दस मिनट तक लगातार 100 मीटर की दौड़ लगाई (या लगाने की कोशिश की), जिसमें प्रत्येक दौड़ के बीच दस सेकंड का आराम था।

दोनों ही मुकदमों में मेरे जीतने की कोई संभावना नहीं थी।

अपने दूसरे 400 मीटर के अभ्यास के आधे रास्ते में, मैं अस्थमा से पीड़ित जर्मन शेफर्ड की तरह पूरी तरह से मुंह से सांस ले रहा था, और आखिरी अभ्यास के बाद मुझे गोलम की तरह नीचे झुकना पड़ा और उल्टी रोकने के लिए अपने घुटनों को पकड़ना पड़ा।

100 मीटर की दौड़ के दौरान, मुझे छह बार के बाद रुकना पड़ा और गिरने से बचने के लिए एक पिकनिक टेबल को पकड़ना पड़ा, और हालांकि मैं तुरंत अभ्यास में वापस कूद गया, मुझे कुल लगभग 20 में से चार बार दौड़ना छोड़ना पड़ा।

उस क्षण मुझे कुछ बातें समझ में आईं।

यानी, बिना खुद को स्थायी नुकसान पहुंचाए अल्ट्रा मैराथन जैसी किसी भी दौड़ को पूरा करने के लिए, मुझे तैयारी, बायोमैकेनिक्स और प्रशिक्षण के तीन पहलुओं में महारत हासिल करनी होगी। प्रशिक्षण में असुविधा की परिभाषा को भी फिर से परिभाषित करना होगा।

सौभाग्य से, ब्रायन के अनुसार, यह संक्षिप्त होगा।

तैयारी: अधोमार्ग

4 सप्ताह

लंबी दूरी की दौड़ में सबसे पहले आपके फेफड़े या धीमी गति से सिकुड़ने वाली मांसपेशियां नहीं, बल्कि आपका सस्पेंशन सिस्टम खराब हो जाता है।

मात्र 5 किलोमीटर की दौड़ के बार-बार होने वाले प्रभाव को सहन करने के लिए, जिसमें अधिकांश धावकों के लिए 2,000 से 2,500 फुट स्ट्राइक शामिल हैं, आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि आपके स्नायुबंधन और टेंडन दोनों इतने मोटे और लचीले हों कि वे इस दबाव को झेल सकें; और आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि उचित मांसपेशी समूह सही क्रम में काम कर रहे हों।

400 मीटर की दौड़ के बाद मुझे हैमस्ट्रिंग में मामूली खिंचाव आ गया (उसी पैर में जैसा कि डीफ्रेंको के मुकाबले में हुआ था) और अगले तीन घंटों तक मुझे कमर में असहनीय दर्द का सामना करना पड़ा, जैसा कि कई अन्य महत्वाकांक्षी लंबी दूरी के धावकों को भी हुआ।

क्यों?

मेरी हिप फ्लेक्सर और क्वाड मांसपेशियां बहुत टाइट थीं, जो डेस्क पर काम करने वालों में आम बात है। इसकी वजह से दौड़ते समय मुझे कूल्हे से आगे की ओर झुकना पड़ता था। इससे मेरी हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों को ग्लूट्स (कूल्हे की मांसपेशियां) का काम संभालना पड़ता था, जो कि काफी बड़ी और मजबूत होती हैं। नतीजा यह हुआ कि मांसपेशियों पर अत्यधिक भार पड़ा और

हैमस्ट्रिंग में खिंचाव आ गया। टाइट हिप फ्लेक्सर मांसपेशियों ने कमर के निचले हिस्से पर दबाव डाला, जिससे पीठ में दर्द होने लगा।

फुट पुल (जिसके बारे में जल्द ही बताया जाएगा) का अभ्यास करने के बाद मुझे दोनों घुटनों के अंदरूनी हिस्से में भी दर्द हुआ, जो दो समस्याओं के कारण प्रतीत हुआ: जांघ की मांसपेशियों में कसाव और वास्टस मेडियालिस ऑब्लिक (वीएमओ) की कमजोरी, जो पैरों के सामने के अंदरूनी हिस्से में स्थित आंसू के आकार की मांसपेशी है।16

अंत में, मेरे दोनों पैरों और टखनों में तीव्र दर्द था। पैरों और टखनों के स्नायुबंधन, टेंडन और छोटी मांसपेशियां अविकसित थीं।

दूसरे शब्दों में कहें तो, मैं चुनाव लड़ने के लिए तैयार नहीं था।

गंभीर प्रशिक्षण शुरू करने से पहले, मुझे अच्छी सस्पेंशन प्रणाली की आवश्यकता थी। अन्यथा, चोटें लग सकती थीं जो मुझे महीनों या वर्षों तक परेशान कर सकती थीं।

जापान के माउंट हिएई के "मैराथन भिक्षु" छह साल तक हर दिन एक अल्ट्रा मैराथन के बराबर दौड़ते और चलते हैं, जिनमें से कुछ प्रशिक्षण के अंतिम 100 दिनों में औसतन 84 किलोमीटर प्रति दिन की दूरी तय करते हैं।

एक भिक्षु के रूप में मेरी छवि कुछ आशाजनक नहीं थी।

“क्या मैं ओलंपिक के लिए तैयार हूँ, कोच?” मैंने मज़ाक में डॉ. टर्टियस कोहन से पूछा, जब उन्होंने मुझे दक्षिण अफ्रीका के खेल विज्ञान संस्थान में अपने कार्यालय में बिठाया। पाँच दिन पहले, सिद्धांत को छोड़कर सीधे मेरी मांसपेशियों की सीमाओं को देखने के लिए, मेरी जांघ के किनारे पेंसिल के आकार की एक बायोप्सी ट्यूब डाली गई थी। बहुत दांत पीसने, तीन मांसपेशी के नमूने लेने और मायोग्राफी लैब में जाँच करवाने के बाद, आखिरकार मुझे जवाब मिल गया। टर्टियस ने मुझे गंभीर भाव से देखा।

मैं एक डॉक्टर हूं, इसलिए मैं सीधी बात करना पसंद करता हूं। हो सकता है कि आपको वो बात पसंद न आए जो मैं आपको बताने जा रहा हूं, लेकिन मैं फिर भी आपको बताऊंगा।

“उम्म… ठीक है।”

"तुम्हें 10 किलोमीटर की दौड़ पूरी करने में भी दिक्कत होगी।"

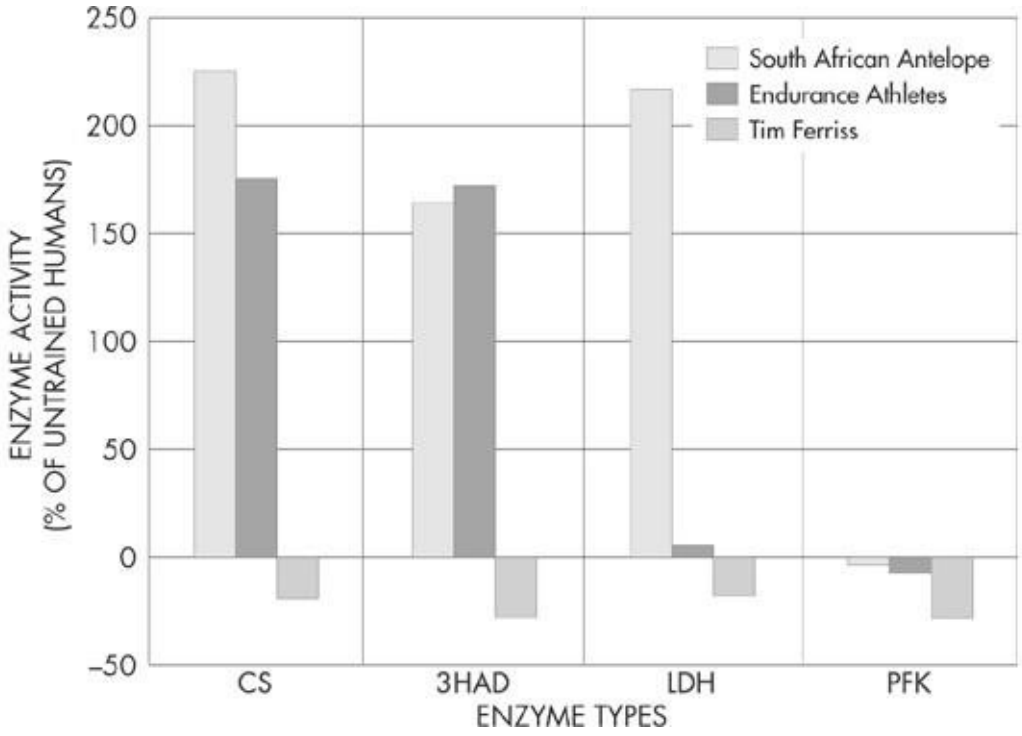
मेंने सिर हिलाया।

"दरअसल, मुझे लगता है कि आपको 5 किलोमीटर की दौड़ पूरी करने में भी दिक्कत होगी।"

[illegible]

CS, 3HAD, LDH [illegible] PFK [illegible]

[illegible]



[illegible]

मेहनत के बावजूद, मेरे एंजाइम का स्तर होमर सिम्पसन के आलसी दोस्त से भी बदतर था।

आनुवंशिकी परीक्षण से निकले "सहनशक्ति वरीयता" के निष्कर्ष का यही हाल है।18 मेरी शारीरिक बनावट के आधार पर, ऐसा लग रहा था कि मैं सहनशक्ति और शक्ति दोनों के मामले में बुरी तरह असफल हो जाऊंगा। मेरे दिमाग में, मैंने उपयुक्त खेलों के बारे में सोचना शुरू किया: प्रतिस्पर्धी भोजन? स्लाइड से नीचे जाना?

अगले 30 मिनट की चर्चा के दौरान टर्टियस ने कई बार दोहराया, “आप… बहुत ही साधारण हैं। मुझे उम्मीद है कि आप नाराज़ नहीं होंगे। मैं एक वैज्ञानिक हूँ और तथ्यों को सरल शब्दों में बताना पसंद करता हूँ।”

उस समय तक मैं परेशान नहीं था।

दरअसल, मैं एक अजीब स्तर पर बेहद खुश था। मैं औसत से भी बदतर था। इसका मतलब यह था कि भविष्य की कोई भी उपलब्धि लगभग पूरी तरह से प्रशिक्षण के प्रभाव के कारण ही संभव थी। इससे एक बड़ा कारक (आनुवंशिकी) लगभग पूरी तरह से खत्म हो गया।

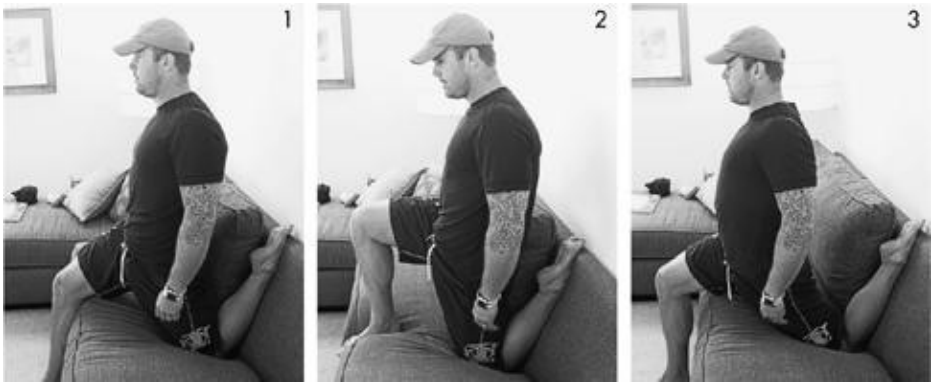
अगर मैं ऐसा कर सकता हूं, तो दूसरों के भी ऐसा करने की अच्छी संभावना है - वास्तव में, बेहतर संभावना है।

यह हमें वापस हमारी कहानी की ओर ले जाता है।

मैंने प्रशिक्षण से पहले की तैयारी के लिए चार सप्ताह का समय आवंटित किया, इसके अलावा मैंने क्वाड्स, हैमस्ट्रिंग्स और हिप फ्लेक्सर्स के लिए ART19 का उपयोग किया।

मैंने निम्नलिखित पांच व्यायामों और दौड़ने की तैयारी पर ध्यान केंद्रित किया। स्ट्रेचिंग व्यायाम कम से कम 90 सेकंड तक रोककर दोनों तरफ किए जाते हैं।

1. कूल्हे की मांसपेशियों (इलिओप्सोआस) और जांघ की मांसपेशियों की लचीलापन



यहां, केली सोफे पर "सुपर क्वाड" स्ट्रेच का प्रदर्शन कर रही हैं। फ्रेम 1 वेरिएशन ए है, जो आसान है, और फ्रेम 2 वेरिएशन बी है। मैं सोफे के सामने फर्श पर वेरिएशन बी का उपयोग करना पसंद करती हूं, जिसमें मेरा पिछला पैर (टखना मुड़ा हुआ) बैठने वाले कुशन के ऊपर टिका होता है।

रीढ़ की हड्डी को सीधा रखना बेहद ज़रूरी है। पेट की मांसपेशियों को थोड़ा सिकोड़ना, जैसा कि फ्रेम 2 में दिखाया गया है, मददगार होता है। केली ने फ्रेम 3 में गलत मुद्रा का उदाहरण दिया है: पीठ झुकी हुई है और पेट की मांसपेशियां आगे की ओर निकली हुई हैं।

2. श्रोणि की समरूपता और नितंबों की लचीलापन

यह योग के "कबूतर आसन" के समान है, लेकिन मेज का उपयोग करने से इसे करना आसान हो जाता है और इसमें गलती करने की संभावना कम हो जाती है। फ्रेम 1 में दिखाए अनुसार पैर को मेज पर रखें, घुटना 90 डिग्री पर मुड़ा हुआ हो। 90 सेकंड के लिए सीधे आगे की ओर झुकें (12 बजे की दिशा में), फिर 90 सेकंड के लिए सुबह 10:00 बजे (फ्रेम 2) और दोपहर 2:00 बजे की दिशा में झुकें। ध्यान दें कि सहारा देने के लिए एक हाथ पैर पर रखा हुआ है।

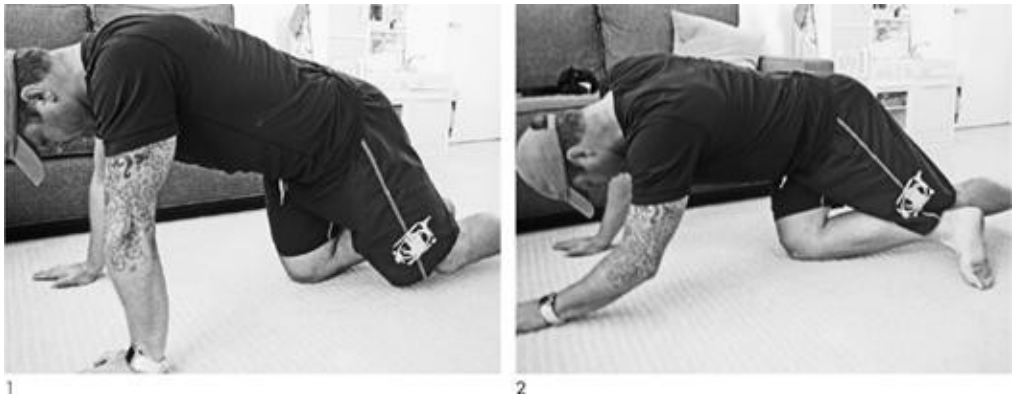
अगर आपके घुटने में दर्द है, तो आप टखने को घुमाकर टेबल से थोड़ा नीचे खिसका सकते हैं (तस्वीर 3), जैसा कि मैं करता हूँ। इस स्थिति में, आप टखने को सहारा देने के लिए उस पर एक हाथ रख सकते हैं। अगर आप लंबे समय तक कंप्यूटर पर काम करते हैं, तो टखने को टेबल से ऊपर उठाने का यह तरीका कॉफी शॉप में भी बिना किसी परेशानी के इस्तेमाल किया जा सकता है। अगर फिर भी घुटने में खिंचाव महसूस हो, तो उसे ऊपर उठाने के लिए तकिया या किताबों का इस्तेमाल करें।

टेबल पर दोनों तरफ से "पिजन पोज़" करने के बाद, अपना पैर टेबल पर रखें (कॉफी शॉप में किए जाने वाले अभ्यास से थोड़ा अलग) और 90 सेकंड के लिए सीधे आगे की ओर झुकें (फ्रेम 4)। फिर अपना हाथ घुटने के अंदरूनी हिस्से पर रखें

(फ्रेम 5) और अपनी बांह को फैलाते हुए पैर से दूर की ओर झुकें (फ्रेम 6) और 90 सेकंड तक इसी मुद्रा में रहें। टेबल पर रखा पैर अपने आप ही किनारे की ओर मुड़ जाएगा। दूसरी तरफ भी यही दोहराएं।

3. श्रोणि की स्थिति में बदलाव

इसका उद्देश्य जांघ की हड्डी (फीमर) के ऊपरी भाग को कूल्हे के कैप्सूल के पिछले हिस्से में रखना है। लंबे समय तक बैठे रहने से यह बॉल सॉकेट के आगे खिसक सकती है, जिससे कई तरह की यांत्रिक गड़बड़ी और दर्द हो सकता है।



चारों हाथों-पैरों के बल आ जाएं, घुटने कूल्हों के नीचे रखें और 90 सेकंड से दो मिनट तक एक घुटने से सारा वजन हटा दें। फिर, अपना वजन सहारा देने वाले घुटने के बाहर की ओर लगभग 4 इंच शिफ्ट करें (फ्रेम 2) और दिखाए अनुसार पैर को थोड़ा अंदर की ओर घुमाएं। फ्रेम 2 में, बाएं पैर पर कोई वजन नहीं है। फिर से 90 सेकंड से दो मिनट तक इसी स्थिति में रहें।

दूसरी तरफ भी यही प्रक्रिया दोहराएं।

4. प्री-वर्कआउट (वजन उठाने और अन्य व्यायामों के लिए) ग्लूट्स को सक्रिय करना

“परफेक्ट पोस्टीरियर” में दिखाए गए अनुसार दोनों पैरों से ग्लूट्स को सक्रिय करने के दस अभ्यासों से शुरुआत करें। ध्यान रखें कि आपके पैर आपके

ग्लूट्स से लगभग 12 इंच आगे हों, और यह भी नोट करें कि आप अपने कूल्हों को कितना ऊपर उठा सकते हैं।

फिर एक पैर से किए जाने वाले इस अभ्यास को (नीचे दिखाए गए चित्र में) प्रत्येक तरफ 15 बार दोहराएं, प्रत्येक दोहराव के अंत में एक सेकंड का विराम लें। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने गैर-सहारा देने वाले पैर की जांघ को उंगलियों को आपस में फंसाकर जितना हो सके अपनी छाती के करीब रखें, और पिंडली से अपने हाथों पर जोर से दबाव डालें। इस गैर-उठाने वाले पैर में पूरे सेट के दौरान एक कठोर आइसोमेट्रिक (स्थिर) संकुचन होना चाहिए। ध्यान रखें कि सहारा देने वाले पैर की उंगलियां हवा में ऊपर रहें और एड़ियों से जोर लगाएं।

एक बार पूरा हो जाने पर, दोनों पैरों से उठाने का अभ्यास दोबारा करें। कूल्हे की ऊंचाई में स्पष्ट वृद्धि होनी चाहिए। यदि ऐसा नहीं होता है, तो एक पैर से उठाने का अभ्यास दोहराएं, लेकिन इस बार गति के शीर्ष पर अधिक बल लगाएं।

5. पैरों और टखनों को मजबूत बनाना

हफ्ते में तीन बार, 30 मिनट तक घास पर नंगे पैर दौड़ें।

यह सलाह आयरिश एथलीट जेरार्ड हार्टमैन पीएचडी की है, जिन पर दुनिया के कई शीर्ष लंबी दूरी के धावक भरोसा करते हैं, जिनमें हैले गेब्रसेलासी भी शामिल हैं, जिन्होंने 27 विश्व रिकॉर्ड तोड़े हैं।20 दिग्गज स्टैनफोर्ड रनिंग कोच विन लानाना, जिन्होंने ट्रैक और क्रॉस कंट्री में पांच एनसीएए टीम चैंपियनशिप जीती हैं, अपने धावकों को ट्रैक के इनफील्ड पर नंगे पैर अपने वर्कआउट का एक हिस्सा करने के लिए भी कहते हैं।

लेकिन सबसे पहले तो आप ठीक से दौड़ना सीखते कैसे हैं?

यहीं पर रूसी डॉक्टर की भूमिका शुरू होती है।

जैवयांत्रिकीय रूप से कुशल तकनीक बनना
(रूप और गति)

संतुलन बिगड़ने से गति उत्पन्न होती है।

— लियोनार्डो दा विंची

दौड़ने का एक सही तरीका होता है।

कम से कम, यह न केवल ब्रायन मैकेंजी का, बल्कि सात बार के वेस्टर्न स्टेट्स चैंपियन और तीन बार के "अल्ट्रामैराथनर ऑफ द ईयर" स्कॉट ज्यूरेक का भी तर्क है।

ब्रायन के लिए, सही तरीका एक ही है: पोज देना।

पोज़ मेथड के जनक, डॉ. निकोलस एस. रोमानोव का जन्म 1951 में साइबेरिया की कठोर जलवायु में हुआ था। कुछ हद तक यह समझ में आता है कि वे 2005 में बर्फ पर दौड़ने के लिए इंटरनेट पर प्रसिद्ध हो गए।21 भला बर्फ पर कैसे दौड़ा जा सकता है?

रोमानोव के अनुसार, इन्हीं सिद्धांतों को शुष्क भूमि पर भी लागू करना चाहिए:

1. आगे बढ़ने के लिए धक्का देने और मांसपेशियों के प्रयास के बजाय गुरुत्वाकर्षण का उपयोग करें (आगे की ओर झुककर)।

2. पैरों के अगले हिस्से पर उतरें और कोशिश करें कि पैर आपके गुरुत्वाकर्षण केंद्र के नीचे उतरें, न कि आपके सामने।

3. अपने पैरों को कभी भी पूरी तरह सीधा न करें। धक्का लगने से बचने के लिए अपने पैरों में हमेशा हल्का सा मोड़ बनाए रखें।

4. जैसे ही आपका पैर आपके गुरुत्वाकर्षण केंद्र के नीचे से गुजरे, हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों का उपयोग करके प्रत्येक पैर को जमीन से ऊपर उठाएं और अपने नितंबों की ओर खींचें (धक्का देने के बजाय)।

5. कम से कम 180 कदम प्रति मिनट की दर बनाए रखें, जिसका अर्थ है प्रत्येक पैर से कम से कम 90 कदम प्रति मिनट। इससे मांसपेशियों की लचीलता का लाभ मिलेगा। माइकल जॉनसन, जिन्होंने 200 मीटर का विश्व रिकॉर्ड 12 वर्षों तक अपने नाम रखा और विभिन्न दूरियों में चार ओलंपिक स्वर्ण पदक भी जीते, ऊंचे घुटने उठाने के बजाय छोटे कदम उठाने के लिए जाने जाते थे। उनकी प्रति मिनट कदमों की दर लगभग 300 थी।

ब्रायन ने सेइको डीएम 50 एल मेट्रोनोम का उपयोग करके टेम्पो का प्रशिक्षण करने का सुझाव दिया, और मुझे जमीन पर टैप करने के बजाय एक पैर के लिए 90 बीट्स प्रति मिनट का उपयोग करना और उस एड़ी के सबसे ऊंचे (कूल्हों के पास) होने पर गिनना सबसे आसान लगा।

संख्याओं के आधार पर:
वीडियो का उपयोग करके तीन स्नैपशॉट कैप्चर करना

ब्रायन दौड़ने को चार चरणों वाली प्रक्रिया के रूप में समझाते हैं: झुकना, गिरना, पकड़ना और खींचना।

धक्का देने की बात भूल जाइए: “सहारा देने की अवस्था, यानी पैर का ज़मीन पर लगना, आपको गिरने से बचाने के रूप में सोचना चाहिए, न कि धक्का देने के रूप में।” वह सभी प्रशिक्षुओं का 30 फ्रेम प्रति सेकंड की दर से कैसियो हाई-

स्पीड एक्सिलिम EX-FC100 कैमरे से वीडियो रिकॉर्ड करते हैं। उनका मानना है, और मेरा भी, कि आप एक घंटे के वीडियो विश्लेषण में उतना सीख सकते हैं जितना कि बिना वीडियो के एक साल तक खुद को सुधारने में भी नहीं सीख सकते। मेरी तीसरी 400 मीटर दौड़ को देखकर, अर्ध-थकान की स्थिति का सटीक आकलन करने के लिए, ब्रायन ने निम्नलिखित संख्याओं की समीक्षा की:

1. जमीन से संपर्क के समय से लेकर द्रव्यमान के सामान्य केंद्र (जीसीएम) के नीचे तक के फ्रेम
2. जमीन पर फ्रेम
3. हवा में फ्रेम्स

“आकृति 4” या “चित्र 4” मुद्रा की उस स्थिति को इंगित करता है, जिसमें मुड़ा हुआ पैर सहारा देने वाले पैर को पार करता है और संख्या 4 जैसा दिखता है।
धैर्य रखें। यह थोड़ा तकनीकी (लेकिन दिलचस्प) हो सकता है।

परीक्षण 1—असंशोधित
ग्राउंड कॉन्टैक्ट से जनरल सेंटर ऑफ मास (जीसीएम) के नीचे तक के फ्रेम: 3.5 (लक्ष्य: एक फ्रेम का ¾ भाग)।
ग्राउंड पर फ्रेम: 6 (लक्ष्य: 3 से कम)।
हवा में फ्रेम: 3 (लक्ष्य: 5)।

½ frame before impact | ½ frame | 1½ frames | 2½ frames

3½ frames—GCM (figure 4) | 4½ frames | 5½ frames | 6½ frames

1½ frames in air | 2½ frames in air (which means in ½–½ frame I make impact again)

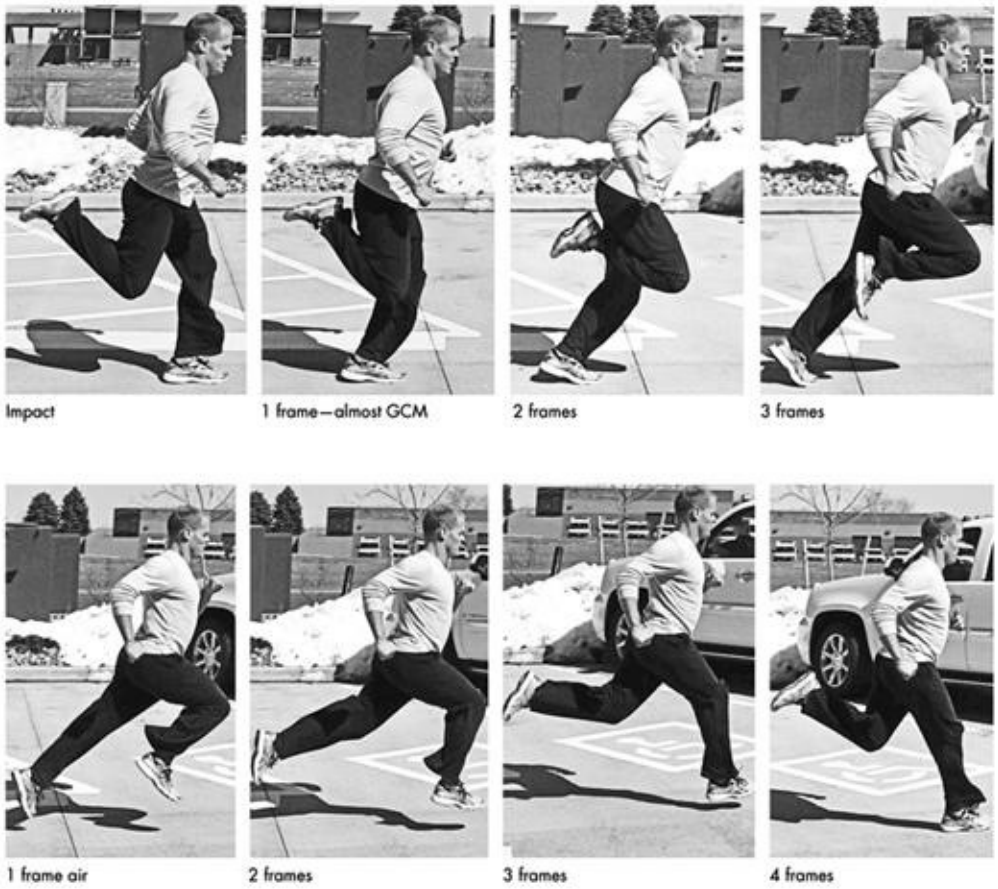
□□□□□ □□□□□□—24 □□□□ □□□

□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ (□□□□□□□) □□ □□□□ □□ □□ □□□□□: 2 (□□□□□□□: □□ □□□□□ □□ ¾ □□□)□

□□□□□□□ □□ □□□□□: 4 (□□□□□□□: 3 □□ □□)□

□□□ □□□ □□□□□: 4 (□□□□□□□: 5)□

तीसरा चरण—दूसरे चरण के 2 घंटे बाद
ग्राउंड कॉन्टैक्ट से जनरल सेंटर ऑफ मास (जीसीएम) के नीचे तक के फ्रेम: 1.5 (लक्ष्य: एक फ्रेम का ¾ भाग)।
ग्राउंड पर फ्रेम: 3 (लक्ष्य: 3 से कम)।
हवा में फ्रेम: 4 (लक्ष्य: 5)।



36 घंटे से भी कम समय में, उपयोग किए गए मापदंडों के आधार पर, मैंने पहले दो चरणों (3p1.5, 6p3) में अपनी रनिंग इकोनॉमी22 में 100% सुधार किया और वांछनीय एयर टाइम में 33% सुधार किया।

पूरे दो दिनों के सर्टिफिकेशन के दौरान, हमने छह घंटे से अधिक समय तक व्हाइटबोर्ड मैकेनिक्स और सैकड़ों बारीकियों को कवर किया। व्यवहार में, चार चीजें मेरे लिए सबसे ज्यादा मददगार साबित हुईं:

1. प्रत्येक पैर से कम से कम 90 कदम प्रति मिनट चलने पर ध्यान दें। विशेष रूप से थकान होने पर, इस गति पर ध्यान केंद्रित करें, जिससे दौड़ने की अच्छी तकनीक की अन्य विशेषताएं (पैर के अगले हिस्से पर उतरना, तेज़ गति से दौड़ना आदि) स्वतः ही विकसित हो जाती हैं। स्कॉट ज्यूरेक ने इस बात पर ज़ोर देते हुए कहा: "यदि आप तेज़ गति पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो बाकी चीजें अपने आप ठीक हो जाती हैं।"

मेरे लिए, यही सबसे महत्वपूर्ण बात है। विश्व चैंपियन ट्रायथलॉन एथलीट और व्यायाम शरीर विज्ञानी केन मियरके ने केन्याई धावकों का बारीकी से अध्ययन किया और अब वे अपने एथलीटों को छोटे कदमों और तेज़ गति से दौड़ने की इस तकनीक का अनुकरण करने का प्रशिक्षण देते हैं। इसका परिणाम क्या हुआ? उनमें से कुछ - जैसे एलन मेल्विन, जो पहले से ही विश्व स्तरीय ट्रायथलॉन एथलीट थे - असंभव लगने वाले काम को कर दिखाते हैं, जैसा कि 'बॉर्न टू रन' पुस्तक में वर्णित है। 180 से अधिक धड़कन प्रति मिनट की गति से पांच महीने

के प्रशिक्षण के बाद, मेल्विन ने एक मील की चार दौड़ें दोहराईं, और प्रत्येक दौड़ का समय 400 मीटर में उनके पिछले सर्वश्रेष्ठ समय से बेहतर था।

2. झुकें, लेकिन कमर से झुकने के बजाय पेड़ की तरह गिरें। पीछे की ओर न बैठें। सिर से गिरने के बजाय कमर से आगे की ओर गिरने की कल्पना करें।

3. पैर को ज़मीन से ऊपर खींचने के लिए (परीक्षण 3 के पहले तीन फ्रेम देखें), एड़ी को सीधे ज़मीन से ऊपर उठाने के बजाय, 45 डिग्री के कोण पर आगे की ओर झुकाकर अपने नितंबों तक खींचने की कल्पना करें। इसी कल्पना ने मुझे दो घंटे में परीक्षण 2 से परीक्षण 3 तक पहुँचने में मदद की। अगर मैं पैर को सीधे ज़मीन से ऊपर खींचने के बारे में सोचता, तो मैं अनजाने में कम झुकता, जो मेरे लिए नुकसानदायक होता। एक कोण पर झुकें, और एड़ी को एक कोण पर ऊपर खींचने की कल्पना करें।

4. हाथों की हलचल कम से कम रखें और कलाई को हर समय अपने निपल्स के पास रखने का प्रयास करें। शुरुआती 100 मीटर के अभ्यास के दौरान, मैंने जानबूझकर अपने समूह के सर्वश्रेष्ठ अल्ट्रा-डिस्टेंस धावक के ठीक पीछे दौड़ लगाई, उसकी गति और तकनीक से तालमेल बिठाते हुए। वह सभी धावकों में सबसे कम और नियंत्रित हाथों की हलचल के साथ दौड़ रहा था। मैंने देखा कि उसकी नकल करते हुए तेज़ कदमों की गति बनाए रखना कहीं अधिक आसान था। बाद में सोचने पर, यह बात बिल्कुल सही लगी: हम गति में विपरीत दिशा में चलते हैं। यदि एक पैर आगे बढ़ता है, तो विपरीत हाथ को पीछे की ओर जाना होगा, जिसका अर्थ है कि आपको हाथों और पैरों दोनों से एक ही "कदम" की गति बनाए रखनी होगी। यदि आपके हाथों की हलचल बहुत अधिक है, तो आपके निचले शरीर की कदमों की गति को उससे मेल खाने के लिए कम करना होगा। उपाय: हाथों को कम से कम 90 डिग्री तक मोड़ें और छोटी हलचल का उपयोग करें।

पोज़ विधि पूरी तरह से सुखद और आसान नहीं है। यह बहुत उपयोगी है, लेकिन भ्रामक दावों के बावजूद, यह भौतिकी के नियमों को पूरी तरह से बदल नहीं देती। बलों को गायब करना मुश्किल है।

पोज़ मार्केटिंग मशीन घुटने पर पड़ने वाले दबाव को कम करने की इस पद्धति की क्षमता के प्रमाण के रूप में एक विशेष अध्ययन का हवाला देती है: "पोज़ रनिंग विधि के साथ घुटने पर पड़ने वाले विलक्षण भार में कमी," जो 2004 में प्रकाशित हुआ था।

समस्या यह नहीं है। समस्या यह है कि वे अध्ययन में एक और निष्कर्ष की ओर ध्यान नहीं देते: पोज़ विधि के साथ दो सप्ताह के अभ्यास से टखनों की एक्सेंट्रिक गतिविधि भी बढ़ जाती है। सैद्धांतिक रूप से, इससे अकिलीज़ टेंडन की चोटों और पिंडली की मांसपेशियों की समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। इस अध्ययन में शामिल मेरे मित्र और पोज़ लेवल I प्रमाणित प्रशिक्षक डॉ. रॉस टकर ने एक अनुवर्ती अध्ययन के प्रयास की देखरेख में सहायता की। धावकों को पर्यवेक्षित और गैर-पर्यवेक्षित समूहों में विभाजित किया गया था, और उद्देश्य पोज़ तकनीक के प्रतिधारण का अवलोकन करना था। अध्ययन पूरा नहीं हो सका क्योंकि गैर-पर्यवेक्षित समूह के लगभग सभी धावकों (जिन्हें

पोज़ विधि में प्रशिक्षित किया गया था) और पर्यवेक्षित समूह के लगभग आधे धावकों (जिन्हें स्वयं रोमानोव द्वारा प्रशिक्षित किया गया था) को अकिलीज़ टेंडन और पिंडली की मांसपेशियों की समस्या हो गई।

मुझे भेजे गए एक ईमेल में, रॉस ने निष्कर्ष निकाला:

“कुछ लोगों में यह तकनीक कारगर साबित हो सकती है। लेकिन कई अन्य लोगों में यह तकनीक उनके पैरों की पिंडलियों, टखनों और टेंडनों को नुकसान पहुंचा सकती है।” इससे क्या सीख मिलती है? धीरे-धीरे आगे बढ़ें। दौड़ने की आदत में बदलाव को क्रमिक बनाएं और अगर दर्द हो तो रुक जाएं।

पोज़ के प्रति लोगों में धार्मिक कट्टरता है, और इसका एक कारण है: यह आश्चर्यजनक रूप से कारगर हो सकता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह हर समस्या का समाधान है। कुछ लोगों के लिए, दौड़ते समय नियमों का कड़ाई से पालन करने की तुलना में इसके अभ्यास अधिक सहायक साबित होंगे। वहीं, मेरे जैसे अन्य लोगों के लिए, कदमों की गति बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करने से पोज़ का अनुभव बेहद मूल्यवान साबित होगा, भले ही अन्य "नियमों" का अक्षरशः पालन न किया जाए।

अपना रास्ता खुद ढूंढो। एक ही तरीका सबके लिए सही हो, अगर उसे हद से ज्यादा अपनाया जाए तो दर्द ही मिलता है।

अध्याय नोट्स का अंत

13. इसका नाम डॉ. इज़ुमी ताबाता के नाम पर रखा गया है, जिन्होंने यह प्रदर्शित किया कि ये छोटी स्प्रिंट अल्पावधि अवायवीय (ऑक्सीजन के बिना) प्रदर्शन और आश्चर्यजनक रूप से, लंबी अवधि के वायवीय प्रदर्शन दोनों में नाटकीय सुधार लाती हैं।

14. वेस्टर्न स्टेट्स 100 शीर्ष दस में भी जगह बनाने के योग्य नहीं है।

15. इसकी तुलना उनके पहले आयरनमैन से पहले के उनके अधिकतम प्रदर्शन से करें, जब प्रशिक्षण ने उन्हें मजबूत बनाने के बजाय कमजोर बना दिया था: 75 पाउंड × 4 रेप्स।

16. अधिक सटीक रूप से, वीएमओ का उपयोग वास्टस मेडियालिस में क्षैतिज रूप से उन्मुख तंतुओं के एक समूह को संदर्भित करने के लिए किया जाता है जो पटेला (घुटने की टोपी) को स्थिर करता है और इसे सही ढंग से गतिमान रखता है। कुछ शरीर विज्ञानियों का मानना है कि इन क्षैतिज तंतुओं के महत्व को बढ़ा-चढ़ाकर बताया गया है।

17. वास्टस लेटरलिस। इसका वीडियो www.fourhourbody.com/biopsy पर देखें।

18. "फ्रॉम गीक टू फ्रीक" देखें।

19. "स्थायी चोटों को ठीक करना" देखें।

20. दौड़ने के लिए पैदा हुए।

21. www.fourhourbody.com/ice-run

22. यहाँ L O2/min के रूप में परिभाषित नहीं है।

अल्ट्राएंड्योरेंस II

12 हफ्तों में 5K से 50K तक पहुंचना—चरण II

हम दौड़ते हैं, इसलिए नहीं कि इससे हमें कोई लाभ होता है, बल्कि इसलिए कि हमें इसमें आनंद आता है और हम खुद को रोक नहीं पाते... हमारा समाज और काम जितना अधिक प्रतिबंधित होता जाएगा, स्वतंत्रता की इस लालसा को पूरा करने का कोई न कोई रास्ता खोजना उतना ही आवश्यक हो जाएगा। कोई यह नहीं कह सकता, "तुम्हें इससे तेज़ नहीं दौड़ना चाहिए, या इससे ऊँचा नहीं कूदना चाहिए।" मानव आत्मा अदम्य है।
— सर रोजर बैनिस्टर, चार मिनट में एक मील दौड़ने वाले पहले धावक

12 हफ्तों में 50,000 मील का लक्ष्य हासिल करने के लिए, आपको सबसे पहले मानव शरीर की कुछ सामान्य सीमाओं को समझना होगा। तभी आप उन सीमाओं को पार कर पाएंगे।

लिवर और मांसपेशियां ग्लाइकोजन के रूप में केवल 1,800-2,200 कैलोरी कार्बोहाइड्रेट ही संग्रहित कर सकती हैं। सरल शब्दों में कहें तो, यदि आपकी दौड़ अवायवीय प्रक्रिया बन जाती है (यानी, ऑक्सीजन के बिना), तो आपको इन सीमित भंडारों से ऊर्जा लेनी पड़ती है। याद कीजिए ब्रायन की 43 वर्षीय महिला धावक के साथ प्रशिक्षण की शुरुआत में क्या हुआ था? जैसे ही उसने अपनी प्रति मील गति बढ़ाने की कोशिश की, वह अवायवीय हो गई और उसकी दौड़ने की क्षमता खत्म हो गई।

भले ही आप प्रति घंटे 200-600 कैलोरी का भोजन ग्रहण करें, जो कि पेट की अधिकतम क्षमता है, फिर भी अल्ट्रा मैराथन की फिनिश लाइन तक पहुँचने से पहले ही आपके शरीर में ग्लाइकोजन की कमी हो सकती है। इसे "बोनकिंग" कहा जाता है और आमतौर पर इसका मतलब होता है खेल खत्म।

रेस के दौरान जबरदस्ती खाना खिलाना एक विकल्प है, लेकिन दूसरा तरीका अपनाना अधिक फायदेमंद होता है।

लंबे समय तक चलने वाले एरोबिक व्यायाम के दौरान उपयोग होने वाली एक पाउंड वसा में लगभग 4,000 खाद्य कैलोरी होती हैं, जो गैसोलीन के समान ऊर्जा घनत्व है। यदि आपका वजन 150 पाउंड है और शरीर में वसा का प्रतिशत केवल 5% है, तब भी आपके पास मौजूद 7.5 पाउंड वसा आपको कई सौ मील तक चलने में सक्षम बनाए रख सकती है।

असल बात तो यह है कि आपको तेज़ गति पर भी एरोबिक अवस्था बनाए रखनी होगी, जो ब्रायन के सभी प्रशिक्षणों का मूल लक्ष्य है। हैरानी की बात यह है कि उनके कुछ एथलीट 12% झुकाव पर आठ राउंड स्प्रिंट के दौरान केवल 10 सेकंड के आराम के साथ लगातार एरोबिक अवस्था बनाए रखने में सक्षम हैं।

उनके एथलीट वसा कैलोरी की लगभग असीमित आपूर्ति का उपयोग कर रहे हैं, जबकि आप या मैं कार्बोहाइड्रेट आधारित ऊर्जा की कमी से घुटन महसूस कर रहे होंगे।

उन्हें वहां तक पहुंचाने के लिए इस्तेमाल किया गया प्रशिक्षण दो मान्यताओं पर आधारित है:

1. लंबी दूरी की दौड़ के बाद धावकों को जो मांसपेशियों में दर्द महसूस होता है, उसका मुख्य कारण सोडियम-पोटेशियम पंप का कमजोर होना है। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से सोडियम-पोटेशियम पंप में सुधार होता है, और इसी की बदौलत ब्रायन के एथलीट अल्ट्रा मैराथन के अगले दिन बिस्तर पर लेटे रहने के बजाय चल-फिर पाते हैं: "अगर मैं किसी धावक की बैक स्क्वाट क्षमता बढ़ा पाता हूँ, तो मैं देखता हूँ कि उनका मैराथन समय कम हो जाता है। यह अविश्वसनीय है, लेकिन यह कारगर है।" अधिकतम स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से सहनशक्ति और रिकवरी में सुधार होता है।

2. यदि आप 10 किलोमीटर की दौड़ अच्छी तरह से दौड़ सकते हैं, तो आपके पास 50 किलोमीटर की दौड़ के लिए पर्याप्त एरोबिक क्षमता है। इसलिए प्रशिक्षण का ध्यान आपको एरोबिक रहते हुए तेज गति से दौड़ने में सक्षम बनाने पर केंद्रित होना चाहिए।

दूसरे बिंदु को "एरोबिक लाइन को आगे बढ़ाना" कहा जाता है। यह सुनने में जितना सुखद लगता है, उतना है नहीं।

अपनी एरोबिक लाइन को आगे बढ़ाना

ब्रायन प्रति सप्ताह 30 मील से भी कम की कुल दौड़ (जिसमें अंतराल और स्प्रिंट शामिल हैं) के माध्यम से तेजी से ठीक होने वाले 100 मील के धावकों को तैयार करता है।

उनकी विधि देखने में सरल लगती है, लेकिन असल में भ्रामक है: सभी ऊर्जावान मार्गों को बेहतर बनाने पर ध्यान केंद्रित करना, 13.1 मील से अधिक की दौड़ न लगाना और 10 किलोमीटर से अधिक की दौड़ शायद ही कभी लगाना।

लैक्टिक एसिड प्रणाली उन कई प्रणालियों में से एक है जिन पर ब्रायन विजय प्राप्त करना चाहता है। ब्रायन के अनुसार, इन सभी प्रणालियों में "सक्षम" होने में एक निम्न-स्तरीय धावक को छह से आठ सप्ताह लगते हैं:23

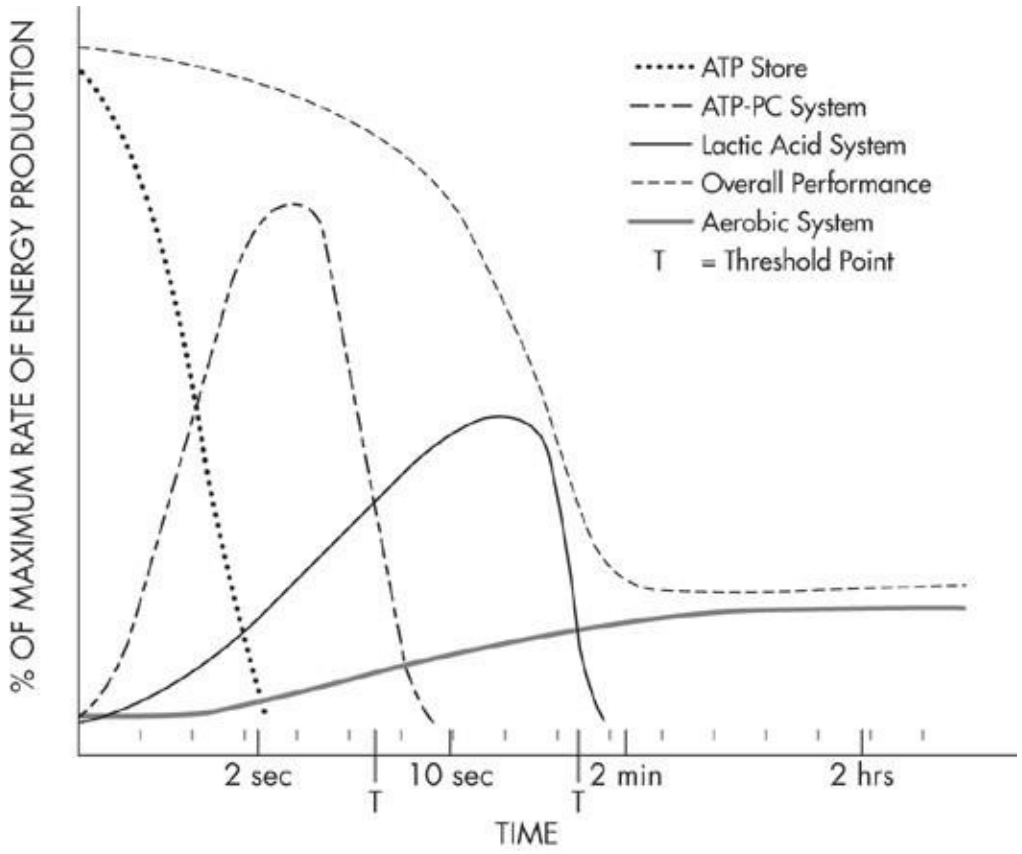


Diagram of energetic systems

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sunday
A.M.	Int	Rest	Rest	Int	Rest	Rest	Rest
P.M.	CF	CF	CF	CF	CF	Rest	TT

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 1,600 [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]: 8 × 200 [illegible] ([illegible] 90 [illegible] [illegible] [illegible]), 4 × 400 [illegible] (90 [illegible] [illegible] [illegible]), [illegible] 2 × 800 [illegible] (2-3 [illegible] [illegible] [illegible])[illegible]24

[illegible] = “[illegible]” (2-10 [illegible] [illegible] [illegible]; [illegible] [illegible] 12-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible])[illegible]

[illegible] = "[illegible] [illegible]," [illegible] [illegible] 1 [illegible], 5 [illegible] [illegible] 10 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

Day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A.M.	Rest	INT	Rest	Rest	Rest	Rest	INT	Rest	Rest	INT	Rest
P.M.	CF	CF	CF	TT	CF	CF	CF	TT	CF	CF	CF

[illegible] GMaps Pedometer online25 [illegible] Home Depot [illegible] Amazon [illegible] Keson RR112 Roadrunner 1 [illegible]

[illegible] 120 [illegible]26

Taper Schedule

	Sun	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat
A.M.	45–60 minute recreational run/ride	10 sets × 2 reps (10 × 2) or 7 × 3 "on minute"[1] back squat (50–60% 1RM) or 8 × 1 deadlift on minute (70–90% 1RM)	8 × 200m (90s recovery) using original time at beginning of 12-week program	REST	Tabata × 6–8 (20 sec sprint, 10 sec rest) at 80–90% of previous best[2]	REST	Race day!
P.M.	REST	CF (not a killer; something like a 10-minute "Cindy")	REST	REST	REST	REST	Eat pizza and enjoy beer, if you're done

1. "[illegible]" [illegible]

2:00, 4:00, 6:00 आदि के अंतराल पर सेट करना। 2. उदाहरण के लिए, यदि आपका पिछला सर्वश्रेष्ठ तबता प्रदर्शन 12% झुकाव पर 10 मील प्रति घंटे की गति से 6-8 "रेप्स" पूरा करना था, तो उसी झुकाव का उपयोग करें लेकिन गति को 8 या 9 मील प्रति घंटे तक कम कर दें। यदि आप समतल जमीन पर दौड़ रहे हैं, तो सामान्य रूप से दौड़ी जाने वाली दूरी को 20% कम कर दें (जैसे, 100 मीटर → 80 मीटर)।

12 सप्ताह में 50,000

यहां ब्रायन द्वारा मेरे लिए 5K से 50K तक पहुंचने के लिए तैयार किया गया 12-सप्ताह का सटीक कार्यक्रम दर्शाया गया है। मैं 24 मिनट में 5K पूरा करने का लक्ष्य भी रखना चाहता था, जो (यदि इसे बनाए रखा जाए) लगभग 3:50 मैराथन के बराबर होगा।27

यह 12 सप्ताह का कार्यक्रम मेरे निम्नलिखित आंकड़ों पर आधारित है, जिनकी उन्होंने मुझसे अनुरोध किया था:

400 मीटर दौड़ का समय, प्रत्येक दौड़ के बीच 90 सेकंड का विश्राम अंतराल: 1:20, 1:30, 1:34 और 1:39।

बारबेल के साथ मिलिट्री प्रेस: 145 पाउंड × 4 रेप्स।

1-रेपिटेशन मैक्स डेडलिफ्ट (डीएल): 450 पाउंड।

तुलना के लिए क्रॉसफिट (सीएफ) रूटीन: मेरे पास यह नहीं था, इसलिए मैंने बताया कि मैं 40 किलोग्राम केटलबेल के साथ कंधे के स्तर पर 50 स्विंग कर सकता हूं।

5K का समय और बैक स्क्वाट में लगने वाला वज़न: मेरे पास इनमें से कोई भी नहीं था, बैक स्क्वाट में लगने वाला वज़न 2004 में हुई कंधे की सर्जरी के कारण नहीं था। मैंने उनसे अनुरोध किया कि यदि स्क्वाट करना आवश्यक हो तो फ्रंट स्क्वाट को भी शामिल करें।

तीन महीने के इस कार्यक्रम के बारे में कुछ अतिरिक्त बातें:

यदि दिन के लिए केवल एक ही व्यायाम निर्धारित है, तो सुबह का व्यायाम शाम को या इसके विपरीत करना संभव है।

जब तक अन्यथा न बताया जाए, व्यायामों के बीच कोई आराम न मानें। "AMRAP" का अर्थ है दिए गए समय में "जितने संभव हो उतने रेप्स (या राउंड) करना"। यदि यह एक ही व्यायाम है, तो इसे रेप्स कहा जाता है; यदि यह व्यायामों का एक सर्किट है, तो इसे राउंड कहा जाता है। किसी चीज़ को "समय के लिए" करना (जैसे "समय के लिए ABC के सात राउंड") का अर्थ है निर्धारित वर्कआउट को जितनी जल्दी हो सके पूरा करना और कुल समय रिकॉर्ड करना।

उदाहरण के लिए, “10 × 2” का अर्थ होगा 2 पुनरावृत्तियों के 10 सेट (सेट × पुनरावृत्तियाँ)।

इस पृष्ठ पर दिए गए "समय पर" शीर्षक वाले फुटनोट को दोबारा पढ़ें।

डीएल = डेडलिफ्ट और बीएस = बैक स्क्वाट।

क्रॉसफिट के लगभग सभी व्यायामों, दिनचर्याओं (जिनका नाम अक्सर लोगों के नाम पर रखा जाता है, जैसे "सिंडी") और अपरिचित व्यायामों के निर्देश और

[illegible] www.fourhourbody.com/crossfit [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible]?" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Week 1

Mon.	A.M.	Good mornings: 2 x 8 w/ 180 sec rest
	P.M.	Double Unders[1] + Sit-ups (superset): 50 reps of each, 40, 30, 20, 10 (no rest between)
Tues.	A.M.	8 x 200m "on 2 min" not slowing more than 2–3 sec
	P.M.	3+ hrs later . . . 21, 15, 9 reps for time of Push Press (75% max press) + kipping pull-ups
Wed.	A.M.	Row 1500m[2] (sprint) + power clean 75% max for 30 reps
	P.M.	————
Thurs.	A.M.	————
	P.M.	5K TT
Fri.	A.M.	2 x 800m on 3 min not slowing more than 4–5 sec
	P.M.	3+ hrs later . . . 3 rounds of max rep (no time limit on any) push-ups, rest 1 min, pull-ups, rest 1 min, air squats (no weight), rest 1 min
Sat.	A.M.	Bench Press/Floor Press (50–60% 1RM) 8 sets of 3 on min Rest 10 min Tabata row 20:10 x 8
	P.M.	————
Sun.	A.M.	15, 12, 9 Thrusters @ 115 lbs. alternated with (e.g. 15 thrusters, 30 box jumps, 12 thrusters): 30, 20, 10 box jumps 24
	P.M.	————

1. "Double unders" = jumping rope but having the rope pass under twice (like a boxer). If you can't do this, jump rope 3x normally for each double under.
2. Unless otherwise noted, all distances are "all out" sprints.

Week 2

Mon.	A.M.	Day off
	P.M.	———
Tues.	A.M.	Box Back Squat: 10 x 2 on min w/ 80% 1RM Rest 10 min Deadlift 8 x 1 on min w/ 90% 1RM
	P.M.	———
Wed.	A.M.	7 rounds for time of: Snatch[3] 3 reps @ 135 (use 8RM weight) + pull-ups 10
	P.M.	3+ hrs later . . . 10 x 200m on 2 min, not slowing more than 2–3 sec
Thurs.	A.M.	"Kelly": 5 rounds for time of 400m run 30 "wall ball" @ 20 lbs + 30 box jumps @ 20"
	P.M.	———
Fri.	A.M.	10K @ 80% of 5K TT pace[4]
	P.M.	———
Sat.	A.M.	Press: 5, 5, 5. Push Press (no more than 4" drop in height): 3, 3, 3. Push Jerk: 1, 1, 1 Rough guideline: Increase weight 30% from each exercise to next 2–3 min rest between sets
	P.M.	3+ hrs later . . . strict chin-ups: 5, 5, 3, 3, 1, 1 Rest 2–3 min btw sets Maxing out—record weights used, if added to bodyweight
Sun.	A.M.	3 x 800m on 2:30, holding same paces as last week or better
	P.M.	3+ hrs later . . . "The Bear": 5 rounds of 7 sets, rest as needed between rounds, increase weight each round . . . 1 pwr cln, 1 front squat, 1 press, back squat, 1 press = 1 set 3–5 min rest between sets day off

3. If you cannot perform snatches safely, you can substitute power cleans with 155 lbs.
4. Take 5K per mile time x 1.2 = target 10K per mile time; then use mile markers or GPS (like Garmin) to determine if you need to slow down or speed up.

Week 3

Mon.	A.M.	Strength and Conditioning Recovery . . . (20 min) This can and should be done the day of races, after long runs, or on Sundays after interval work. Glute Ham Developer sit-ups (make sure you are extending knees aggressively to come up . . . your quads should also burn on this) 3 x 15, Glute Ham Developer hip extensions (hamstrings and butt should burn), Kettlebell/Dumbbell swings 3 x 15, Bench Press, Pull-ups. All exercises with light to medium weight. 3 sets! Reps are until you feel burn in target area or prescribed amount. This is not a timed WOD. Perform one set of each in circuit fashion. Take 1 min rest between sets. Should not be seriously debilitating workout. If you have not performed GHD sit-ups, start at 5–10 reps. If no GHD machine, can use physio/Swiss ball or BOSU and anchor legs. Use soft knees (slight bend) on way down, hard extension on way up.
	P.M.	———
Tues.	A.M.	10 x 200m on 90 sec rest, not slowing more than 2 sec per 200
	P.M.	2 Good mornings on the min for 10 min @ 50% 1RM BS weight
Wed.	A.M.	Row:45 on/:45 rest + 1:30 on/1:30 rest + 3:00 on/3:00 off (repeat sequence total of 3x)
	P.M.	10 min "Cindy": AMRAP in 10 min of 5 pull-ups, 10 push-ups, 15 squats
Thurs.	A.M.	Row: 3 rounds of:45 on/:45 rest + 1:30 on/1:30 rest + 3:00 on/3:00 off
	P.M.	———
Fri.	A.M.	Diane: 21, 15, 9 reps for time of 225 lb Deadlift + handstand push-ups (no rest between sets)
	P.M.	———
Sat.	A.M.	4 x 800m on 2:00, holding within 4 sec of each other
	P.M.	Grace: 30 Clean and Jerks at 135 lbs. for time
Sun.	A.M.	———
	P.M.	———

Week 4

Mon.	A.M.	5 x 400m w/ 2 min rest, holding within 3 sec of each other . . .
	P.M.	5 front squats @ 75% 1RM, front squat on the minute for 5 min . . .
		Rest 10 min . . .
		DL 8 x 1 on min at 90%
Tues.	A.M.	———
	P.M.	7 Rounds For Time: 7 unbroken5 hang squat cleans @ 95lbs. + 7 unbroken handstand push-ups
Wed.	A.M.	5 miles @ 85% RPE (rate perceived exertion)6

Week 5

Mon.	A.M.	Back Squat 3 × 5, rest 3 min between sets . . . 21/15/9 of 185 pound front squat, Chest-To-Bar (CTB) pull-ups
	P.M.	10 x 200m. Rest time is 3x your run time
Tues.	A.M.	5 rounds of 100 double unders, 25 burpees. Rest 3 min after each round
	P.M.	———
Wed.	A.M.	———
	P.M.	10K TT
Thurs.	A.M.	5 rounds for time: 10 hang power snatches @ 115 lbs., 30 box jumps @ 24 inches
	P.M.	———
Fri.	A.M.	6,5,4 . . . 1 rep of each: Deadlift @ 315, muscle-ups, Handstand push-ups (no rest between cycles)
	P.M.	Tabata 20:10 x 8
Sat.	A.M.	7 rounds: 30 sec max thrusters @ 95 lbs., rest 30 sec, 60 sec of max 10m line touches, rest 60 sec
	P.M.	———
Sun.	A.M.	———
	P.M.	———

Week 6

Mon.	A.M.	Bench Press 3 x 5, rest 180 sec between sets, then 15 min AMRAP of: 10 clapping push-ups, 20 GHD sit-ups, 30 KB Swings @ 55 lbs.
	P.M.	———
Tues.	A.M.	Back Squat 3 x 5, rest 3 min btw sets and increase weight from last week. 21/15/9 of: 155 lb. power clean, burpees (e.g. 21 clean, 21 burpees

Week 7

Mon.	A.M.	Clean 3 x 1, rest 2 min between sets Then 16 min AMRAP: Top of every min do 6 KB swings at 70 lbs., then 4 clean and jerks at 60% of your 1 RM Clean
	P.M.	———
Tues.	A.M.	6 x 800m repeats with 3 min rest between sets. Keep within 4 sec of slowest 800m
	P.M.	1 mile TT then 3 x 400m repeats at your mile pace. Rest 90 sec between sets
Wed.	A.M.	Bench Press 3 x 3, increase by 10 lbs. from previous week. Then 7 rounds of 7 HSPU (handstand push-ups), 12 reps deadlift at 225
	P.M.	———
Thurs.	A.M.	———
	P.M.	90 min trail run at 85% RPE
Fri.	A.M.	Shoulder Press 3 x 3, at 85% of your 1 RM. Push Press 3 x 3, rest 180 sec between sets
	P.M.	———
Sat.	A.M.	Deadlift 3 x 3, increase 5 lbs. from previous week. Rest 4 min between sets. 4 rounds of: 7 front squats at 185, 100m run, 21 pull-ups. Rest 2 min after each round
	P.M.	Tabata
Sun.	A.M.	———
	P.M.	———

Week 8

Mon.	A.M.	20 min AMRAP: 1 power clean @ 225, 3 weighted pull-ups @50 lbs., 5 "parallel" hand HSPU,8 Row for 7 calories
	P.M.	———
Tues.	A.M.	Back squat 3 x 1, rest 3 min (95–97% 1RM). 4 rounds of 50 unbroken double unders, 30 unbroken wall balls
	P.M.	5 x 800, rest 2:30 and maintain same splits as previous week

Week 9

Mon.	A.M.	"Snatch Balance"—7 min to build up to a heavy set of 1. Snatch—7 min to build up to a heavy set of 1. 4 sets of: 12 Hang Power Snatches @ 115, 5 muscle-ups, 250m run
	P.M.	———
Tues.	A.M.	Shoulder Press 3,3,1,1 (95% of max for each). Rest 120 sec after each set Then: 5 rounds of 20 pull-ups, 30 push-ups, 40 sit-ups, 50 squats. Rest 3 min after each round
	P.M.	Sprinting (track or outside)—goal is to cover as much distance as possible: 1 min on, 60 sec off, 1 min on, 50 sec off, 1 min on 40 sec off . . . down to 1 min on, 10 sec off, then back up to 1 min on, 50 sec off
Wed.	A.M.	Deadlift 3 x 1, rest 3 min between sets Then Row 30 sec on for max calories (displayed on machine) x 10 sets. Rest 1:30 after each set
	P.M.	———
Thurs.	A.M.	———
	P.M.	4 x 2K repeats. Rest 3 min between sets. Perform on hilly trail
Fri.	A.M.	Back Squat 3 x 3. Then 5 rounds of 7 reps with 155 lb. hang power clean, 7 reps 155 lb. push press, 7 reps 155 lb. front squat
	P.M.	———
Sat.	A.M.	20 min AMRAP of 12 handstand push-ups, 20 SDHP (sumo deadlift high pull) @ 75 lbs., 20 Knees to elbows
	P.M.	8 x 100m hill repeats (aim for 6 percent grade) on trail. Rest 2 min between sets
Sun.	A.M.	———
	P.M.	———

Week 10

Mon.	A.M.	5 x 3 touch-and-go cleans. Rest 3 min between sets
	P.M.	5 sets of 1 min AMRAP burpees. Rest 3 min between sets
Tues.	A.M.	———
	P.M.	———
Wed.	A.M.	7 sets of 10 push presses @ 135, 15 box jumps @ 30 inches

Week 11

Mon.	A.M.	Back Squat 5,5,5 rest 3 min. "Cindy" 5 pull-ups, 10 push-ups, 15 squats. AMRAP in 20 min, no rest between
	P.M.	———
Tues.	A.M.	5 rounds of 50 double unders, 15 ring dips, 7 power cleans @ 175. Rest 2 min after each round
	P.M.	4 x 5 min intervals with 3 min recovery on trail. Goal: cover as much distance as possible. Remember to measure using Google Maps or GPS
Wed.	A.M.	Push Jerk @ 85% of your 1 RM. 1 rep every 45 sec for 12 rounds. Then 3 rounds of 800m run, 5 bar muscle-ups, 15 push press @ 95 lbs.
	P.M.	———
Thurs.	A.M.	———
	P.M.	6 x 800m repeats with 1:30 rest and a 6 sec buffer
Fri.	A.M.	Snatch, 20 min to determine a new 1 RM. Clean, 20 min to determine a new 1 RM
	P.M.	———
Sat.	A.M.	60 min EZ Jog
	P.M.	———
Sun.	A.M.	———
	P.M.	———

Week 12

Mon.	A.M.	Back Squat 5 x 5
	P.M.	———
Tues.	A.M.	5 rounds of 5 reps deadlift (65% 1RM), 20 ring dips. Rest 45 sec after each set
	P.M.	8 x 200s @ 90% with 2 min rest
Wed.	A.M.	———
	P.M.	———
Thurs.	A.M.	Tabata 20:10 x 8, scaled back to 75% of last Tabata mph speed
	P.M.	———
Fri.	A.M.	———
	P.M.	———
Sat.	A.M.	Race Day!!
	P.M.	———
Sun.	A.M.	Strength and Recovery
	P.M.	———

[illegible]

[illegible]?

[illegible] Inov-8 X-Talon 212 [illegible] Inov-8 F-Lite 230 [illegible] [illegible], [illegible] Inov-8 F-Lite 220 [illegible] [illegible], [illegible] F-Lite 230 [illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible]

ऊँची एड़ी वाले जूते पहन रहे हैं और बिना किसी पूर्व तैयारी के नंगे पैर दौड़ना शुरू कर देते हैं, तो अपने एड़ी के टेंडन में समस्या होने की संभावना है। एक साल तक स्ट्रेचिंग करने से उनमें गति की सीमा में केवल ¼ की वृद्धि हो सकती है, इसलिए यदि आप ½ इंच की एड़ी हटाकर सड़क पर दौड़ना शुरू कर देते हैं, तो आप गंभीर समस्याओं को न्योता दे रहे हैं। एड़ी हटाने से आपकी दौड़ने की शैली अपने आप ठीक नहीं हो जाएगी। नंगे पैर दौड़ने के अधिकांश दिग्गज आज भी अपने कूल्हे की मांसपेशियों का उपयोग करके दौड़ते हैं।

उदाहरण के तौर पर, कॉपर कैन्यन अल्ट्रा मैराथन को ही ले लीजिए। यह मैक्सिको में स्थित लगभग पौराणिक ताराहुमारा आदिवासियों के इलाके में आयोजित होता है, जो हुआराचेस नामक सैंडल पहनकर दौड़ने के लिए विश्व प्रसिद्ध हैं। इन सैंडल के तलवे पुराने टायर के रबर की एक परत से बने होते हैं।

यह सुनने में रोमांटिक लगता है, लेकिन 2010 में शीर्ष तीन धावक जूते पहने हुए थे। नंगे पैर दौड़ने मात्र से आप बेहतर धावक नहीं बन जाते।

दौड़ने के बाद मेरी पिंडली के अगले हिस्से में बहुत दर्द होता है। मैं इसे कैसे रोक सकता हूँ?

दौड़ते समय पैर की उंगलियों को घुटनों की ओर न खींचें, यानी उन्हें ऊपर की ओर न मोड़ें।

ज़रा सोचिए, बैठे-बैठे दोनों तरफ 21,600 बार पैर की उंगलियां ऊपर उठाना। अगर आप 4 घंटे की मैराथन में प्रति मिनट 180 कदम दौड़ते हैं और पूरे समय पीठ को मोड़े रखते हैं, तो यही होगा।

यदि यह एक आदत है, तो प्रशिक्षण से पहले अपने हाथों से पैर की उंगलियों पर दबाव डालकर और दोनों तरफ धीरे-धीरे 30 बार डोर्सिफ्लेक्स करके संबंधित मांसपेशी (आपकी टिबियालिस एंटीरियर) को पहले से ही थका दें।

क्या दौड़ते समय खराब फॉर्म को पहचानने का कोई सरल तरीका है जिसे मैं देख सकूं?

अगर आपको ज़ोर से पैर पटकने की आवाज़ सुनाई देती है, जो वीडियो विश्लेषण के दौरान स्पष्ट होती है, तो इसका मतलब है कि आप अपनी जांघों की मांसपेशियों और परिणामस्वरूप कूल्हे की मांसपेशियों को ज़रूरत से ज़्यादा इस्तेमाल कर रहे हैं। जितना हो सके शांत रहने का प्रयास करें।

अगर आप 10 किलोमीटर की दौड़ के अंत को देखें और कदमों की आहट पर ध्यान दें, तो पाएंगे कि पहले स्थान पर आने वाले धावक सबसे शांत होते हैं, फिर उनसे ज़्यादा आवाज़ करने वाले धावक, उसके बाद सबसे ज़्यादा आवाज़ करने वाले धावक, और अंत में पैदल चलने वाले। धावक जितना बेहतर होता है, उसकी आवाज़ उतनी ही कम होती जाती है।

अगर मुझे अंतराल के दौरान थकान महसूस होने लगे और मेरा प्रदर्शन बिगड़ने लगे तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपको लगे कि आपका प्रदर्शन बिगड़ रहा है, तो उच्च गति (स्ट्राइड रेट) बनाए रखने पर ध्यान दें।

आप प्रशिक्षण के दौरान किस प्रकार का आहार लेते हैं?

धीरज वाले खेलों में सबसे बड़ी समस्या, निःसंदेह, पोषण है। मैंने ऐसे लोगों को 135 मील की बैडवाटर अल्ट्रा दौड़ शीर्ष 10 में पूरी करते देखा है, जबकि उनका शीर्ष 10 में होना बिल्कुल असंभव था। मेरे एक धावक ने सिर्फ पोषण के सहारे नौ घंटे में अपना व्यक्तिगत रिकॉर्ड बनाया। अधिकांश धावक गेटोरेड पीकर और जैल खाकर ही अपना गुजारा करते हैं। उच्च कार्बोहाइड्रेट वाला आहार बिल्कुल बेकार है। आपको ग्लाइकोजन की भरपाई करनी चाहिए, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि प्रशिक्षण के दौरान आपको पिज्जा, पास्ता, या अनाज और ब्रेड खाना चाहिए।

मैं और मेरे एथलीट दोनों ही पैलियोलिथिक या "पैलियो" आहार का पालन करते हैं, जिसमें स्टार्च, अनाज और फलियां शामिल नहीं होतीं। इसमें लीन प्रोटीन, सब्जियां, थोड़े फल, ढेर सारा फैट होता है और कुछ नहीं। धावक या एथलीट के लिए सबसे ज़रूरी बात यह है कि वे तीन दिनों तक अपने भोजन का रिकॉर्ड रखें, जिसमें भोजन का वजन भी शामिल हो। इससे आपको शुरुआती स्तर का स्पष्ट अंदाजा मिल जाएगा।

क्या आप वर्कआउट के बाद कुछ खास लेते हैं?

यह समयावधि प्राचीन काल का अपवाद है।

मैं GENr8 Vitargo S2 नामक कार्बोहाइड्रेट सप्लीमेंट का सेवन करता हूँ, जिससे मैं अन्य सभी उत्पादों की तुलना में तेजी से ग्लाइकोजन की भरपाई कर पाता हूँ। कुछ एथलीट जरूरत पड़ने पर विटार्गो से प्रति घंटे 1,100 कैलोरी तक का सेवन कर सकते हैं, जबकि साबुत खाद्य पदार्थों से कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 200-600 कैलोरी तक ही होती है।

अगर मैं वर्कआउट के दस मिनट के अंदर विटार्गो का सेवन कर पाता हूँ, तो मैं आमतौर पर 70 ग्राम लेता हूँ। अगर दस मिनट से ज़्यादा समय बीत जाता है, तो 35 ग्राम। मैं रेस के पहले 3-4 घंटों तक विटार्गो का सेवन करता हूँ, जिसके बाद मैं पौष्टिक आहार पर आ जाता हूँ।

जबरन विकास

ब्रायन का प्रोटोकॉल, यानी 12 सप्ताह तक हत्या करने का इरादा (लेकिन मात्रा में नहीं), उन लगभग सभी लोगों के लिए कारगर साबित हुआ है जिन्होंने इसका अक्षरशः पालन किया है।

क्या यह मेरे लिए कारगर साबित हुआ? एंजाइमों की बात छोड़ दें तो, क्या मैं हांफते-कांपते एक कमजोर इंसान को 50 किलोमीटर की अल्ट्रा-रनर बनाने में कामयाब रहा?

शरीर को चलते समय भोजन पचाने के लिए प्रशिक्षित करना महत्वपूर्ण है, और आपको लंबी दौड़ के दौरान इसका अभ्यास करना चाहिए। प्रति किलोग्राम शरीर के वजन के हिसाब से प्रति घंटे एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट (CHO) का सेवन करने का लक्ष्य रखें। उदाहरण के लिए, यदि आपका वजन 110 पाउंड (50 किलोग्राम) है, तो आपको प्रति घंटे 50 ग्राम CHO का लक्ष्य रखना चाहिए। अधिकांश केलों में लगभग 25 ग्राम CHO होता है, इसलिए इस उदाहरण में, आप प्रति घंटे दो केले खा सकते हैं। लेकिन अपने सारे कार्बोहाइड्रेट एक साथ न खाएं। इस शरीर के वजन के उदाहरण में, हर 20-30 मिनट में 25 ग्राम कार्बोहाइड्रेट का सेवन करें और साथ ही पानी भी पीते रहें। एक साथ पानी क्यों पीना चाहिए? एक साथ पानी पीने और पेट में बनने वाले दबाव से पाचन क्रिया में तेजी आती है। घूंट-घूंट कर पीने से ऐसा प्रभाव नहीं होता।

सुबह 4:00 बजे, डेली सिटी, कैलिफोर्निया

डीन कार्नाज़ेस को पता नहीं था कि वह कितनी देर से दौड़ रहा है। वास्तव में, उसे यह भी नहीं पता था कि वह कहाँ है। टकीला का नशा उतर रहा था और उसे अचानक तीन बातें समझ में आईं:

1. वह अभी-अभी 30 साल का हुआ था, जिससे पिछली रात टकीला पीने की बात समझ में आती है। सामान्य बात है।

2. उसने पैंट नहीं पहनी थी और वह अपने अंडरवियर में दौड़ रहा था। यह सामान्य बात नहीं है।

3. उसे पिछले 15 वर्षों की तुलना में अधिक जीवंतता का अनुभव हुआ, जब उसने आखिरी बार हाई स्कूल में दौड़ लगाई थी।

इसलिए वह चलता रहा।

बाद में उन्होंने सैन फ्रांसिस्को में अपने घर के बरामदे से सांता क्रूज़ के एक 7-इलेवन पार्किंग लॉट से अपनी पत्नी को फोन किया, जो उस जगह से 30 मील दक्षिण में था जहाँ से उन्होंने शुरुआत की थी: लॉन की घास काटने के लिए इस्तेमाल किए गए पुराने स्नीकर्स उठाते हुए। उनकी पत्नी थोड़ी उलझन में थी, खासकर अंडरवियर वाली बात सुनकर। दूसरी ओर, डीन को पूरी तरह से समझ आ गया था। कॉर्पोरेट जीवन, नई लेक्सस कार और घर के अंदर आराम करने के सुख-सुविधाओं के बावजूद, उनके लिए नहीं था। बदलाव ज़रूरी था।

उन्होंने बदलाव किया।

एक साधारण से ऑफिस में काम करने वाले व्यक्ति से, वह अल्ट्रा मैराथन की दुनिया में एक प्रतिष्ठित नाम बन गए। डेथ वैली28 की 120 डिग्री की भीषण गर्मी में 135 मील की दौड़ बिना रुके पूरी करना उनके लिए काफी नहीं था, इसलिए उन्होंने दक्षिणी ध्रुव के चारों ओर -40 डिग्री के तापमान में 26.2 मील की दौड़ को भी एक चुनौती मान लिया। (और यह वाकई चुनौतीपूर्ण था, खासकर टेनिस शूज़ में; स्नोशूज़ को ठुकराने वाले वे अकेले थे।) बचपन के मोटापे और व्यायाम की ओर राष्ट्रीय मीडिया का ध्यान आकर्षित करने के लिए, उन्होंने फिर सभी 50 राज्यों में लगातार 50 दिनों में 50 मैराथन दौड़ पूरी कीं।

दूसरे शब्दों में कहें तो, डीन एक साल में उतने मैराथन देखता है जितने ज्यादातर लोग पूरी जिंदगी में भी नहीं देख पाते। वह लगभग हर सप्ताहांत मैराथन में भाग लेता है।

यहां डीन की शीर्ष 5 मैराथनों की सूची दी गई है, जिन्हें नौसिखियों और पेशेवरों दोनों के लिए अवश्य दौड़ना और अनुभव करना चाहिए।

उनके शब्दों में:

[illegible] [illegible] (www.ingnycmarathon.org): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] (www.portlandmarathon.org): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] (www.marinemarathon.com): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] '[illegible]' [illegible] [illegible] [illegible] (www.rnrmarathon.com): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]?

[illegible] (www.bostonmarathon.org): [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

TOP 5 PICKS FOR FIRST-TIMERS

[illegible] [illegible] (www.napavalleymarathon.org): [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]!

[illegible] (www.hartfordmarathon.com): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] (www.fargomarathon.com): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] (www.runtherock.com): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] (http://bit.ly/3chiv): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

5 MOST BEAUTIFUL U.S. MARATHONS

[illegible] [illegible] (www.bsim.org): [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] (www.bouldermarathon.com): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] (www.mbmarathon.com): [illegible]!

[illegible] [illegible] (www.stgeorgemarathon.com): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] (www.thekauaimarathon.com): [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

MARATHON SEARCH ENGINES

www.fourhourbody.com/marathon

www.fourhourbody.com/race-finder

TRIATHLON SEARCH ENGINE

http://www.trifind.com

6 जून, 2005 को, मैकमास्टर विश्वविद्यालय के मार्टिन गिबाला सीएनएन पर एक ऐसी खबर लेकर आए जो सच होने के लिए बहुत अच्छी लग रही थी:

"हफ्ते में तीन बार छह मिनट का शुद्ध, कठिन व्यायाम, रोजाना एक घंटे की मध्यम गतिविधि जितना ही प्रभावी हो सकता है।"

जिन बदलावों को हासिल करने के लिए प्रति सप्ताह घंटों का समय लगता था, वे केवल चार से सात बार 30 सेकंड के लिए पूरी ताकत (250% VO2 मैक्स) से स्थिर साइकिल चलाने से ही प्राप्त हो गए, प्रत्येक प्रयास के बीच चार मिनट का आराम का समय था। ये प्रयास सप्ताह में तीन बार, केवल दो सप्ताह तक किए गए। दो सप्ताह में साइकिल पर बिताया गया कुल समय मात्र 15 मिनट था। इस "स्प्रिंट" समूह की सहनशक्ति लगभग दोगुनी हो गई, 26 मिनट से बढ़कर 51 मिनट हो गई, और उनकी टांगों की मांसपेशियों में हमारे मित्र साइट्रेट सिंथेस (सीएस) में 38% की उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई, जो सहनशक्ति बढ़ाने वाले वांछनीय एंजाइमों में से एक है। नियंत्रण समूह, जो सक्रिय था (जॉगिंग, साइकिल चलाना या एरोबिक्स), में कोई बदलाव नहीं देखा गया।

यह एक संयोग जैसा लग रहा था।

इसे दोहराना आवश्यक था, और ऐसा किया गया। इस बार मूल्यांकन के लिए और भी उच्च मानदंड निर्धारित किए गए: 18.6 मील की साइकिलिंग परीक्षा।

स्प्रिंट समूह ने 30 सेकंड के बर्स्ट प्रोटोकॉल का पालन किया। नियंत्रण समूह ने 60% VO2 मैक्स पर 60-90 मिनट तक अधिक पारंपरिक मध्यम-तीव्रता वाली साइकिलिंग की। दोनों समूहों ने सप्ताह में 3 बार व्यायाम किया और 18.6 मील की साइकिलिंग परीक्षण के साथ पहले और बाद में उनका मूल्यांकन किया गया। सुधार लगभग समान थे, साथ ही मांसपेशियों की ऑक्सीडेटिव क्षमता में वृद्धि भी समान थी।

यह समझें कि जिम में लंबे समय तक कसरत करना अक्सर आलस्य का एक रूप है, गहन चिंतन से बचने का एक तरीका है। प्रति सप्ताह तीन से चार घंटे या प्रति सप्ताह 15 मिनट से भी कम? चुनाव आपका है—लंबे समय तक कसरत करें या कड़ी मेहनत करें—लेकिन परिणाम लगभग एक जैसे ही होते हैं। भीड़ की राय के बजाय आंकड़ों पर भरोसा करें।

यहीं पर कहानी एक रोमांचक मोड़ पर आकर रुक जाती है। यह अध्याय अंतिम समय में जोड़ा गया था, और प्रिंट मीडिया प्रकाशन की वजह से, बाजार में आने से पहले इसे अपडेट करने का समय नहीं था।

परिणाम यहां देखें: www.fourhourbody.com/ultra.
क्या यह मेरी आत्म-साक्षात्कार को दर्शाएगा या आत्म-विनाश को? यह तो समय या दूरी ही बता पाएगी।

उपकरण और तरकीबें

क्रॉसफिट एंड्योरेंस (http://www.crossfitendurance.com/) ब्रायन मैकेंज़ी का मुख्य केंद्र और कसरत का अड्डा है, जहाँ ढेर सारी वर्कआउट क्लासेस और फ़ोरम उपलब्ध हैं। अगर आप अकेले मेहनत या जश्न नहीं मनाना चाहते, तो यहाँ देशभर की उन टीमों की पूरी सूची है जो एक साथ ट्रेनिंग और प्रतियोगिता में भाग लेती हैं।

“माउंट हिएई के मैराथन भिक्षु” (http://der.org/films/marathon-monks.html) जापान के अविश्वसनीय हिएई भिक्षुओं और उनके ज्ञानोदय के मार्ग पर बनी इस डॉक्यूमेंट्री को देखें। डीवीडी में उनके जानलेवा उपवास, शाकाहारी प्रशिक्षण आहार, हाथ से बने भूसे के दौड़ने वाले जूते और बहुत कुछ दिखाया गया है। 11 मिनट का पूर्वावलोकन देखने के लिए आप इस लिंक पर जा सकते हैं: www.fourhourbody.com/monks।
सहनशक्ति बढ़ाने वाले व्यायाम उपकरण

जीमैप पेडोमीटर (www.gmap-pedometer.com) दौड़ या साइकिल चलाने के रास्तों को ट्रैक करने के लिए महंगे गैजेट भले ही कितने भी अच्छे क्यों न हों, गूगल मैप्स का एक आसान तरीका आपको बिना किसी अतिरिक्त उपकरण के वही डेटा देता है। जीमैप पेडोमीटर आपको गूगल मैप के डेटा पर अपने रास्ते को सुपरइम्पोज़ करने और तय की गई दूरी को जेनरेट करने की सुविधा देता है। यह साइट आपको अपने पसंदीदा रास्तों को सेव करने और दोस्तों के साथ शेयर करने की सुविधा भी देती है।

केसन आरआर 112 रोडरनर 1 मापने वाला पहिया (www.fourhourbody.com/roadrunner) यह हल्का पहिया मुख्य रूप से घरों का मूल्यांकन करने वाले रियल एस्टेट एजेंटों द्वारा उपयोग किया जाता है, लेकिन आप इसका उपयोग दौड़ के दौरान छोटी दूरी को जल्दी से मापने के लिए कर सकते हैं, चाहे वह ब्लॉक के आसपास हो या ट्रैक पर।

सेइको डीएम 50 एल मेट्रोनोम (www.fourhourbody.com/metronome) ब्रायन सुझाव देते हैं कि आप इस मेट्रोनोम की मदद से अपने प्रति मिनट कदमों की गति का अभ्यास करें। मुझे एक पैर के लिए 90 धड़कन प्रति मिनट का उपयोग करना सबसे आसान लगा।

कैसियो हाई-स्पीड एक्सिलिम EX-FC100 (www.fourhourbody.com/exilim) - ब्रायन इस कैमरे का इस्तेमाल अपने सभी प्रशिक्षुओं की 30 फ्रेम प्रति सेकंड की दर से वीडियो रिकॉर्डिंग करने के लिए करते हैं। उनका कहना है, "वीडियो विश्लेषण के एक घंटे में आप उतना सीख सकते हैं जितना बिना वीडियो के एक साल में आत्म-सुधार से भी नहीं सीख सकते।" कैसियो का दावा है कि यह कैमरा 1,000 फ्रेम प्रति सेकंड तक की दर से स्लो-मोशन वीडियो रिकॉर्ड कर सकता है।

डॉ. निकोलस रोमानोव की पुस्तक "पोज़ मेथड ऑफ़ रनिंग" (www.fourhourbody.com/pose-method) दौड़ने को एक कौशल के रूप में सिखाती है, जिसमें इसके अपने सिद्धांत, अवधारणाएं और अभ्यास शामिल हैं। बस टखनों का ध्यान रखें।

[illegible] [illegible] (www.fourhourbody.com/crossfit) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

GENr8 Vitargo S2 (www.fourhourbody.com/genr8) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

23. [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], '[illegible] [illegible]' [illegible] '[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]' [illegible] [illegible] [illegible]

24. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 2-3 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] 4 × 400 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] 1:27, 1:29, 1:30, 1:28 [illegible] [illegible] 1:20, 1:25, 1:30, 1:33 [illegible]

25. http://www.gmap-pedometer.com/ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

मजबूत हो रहा है

सहज अलौकिक

बैरी रॉस के साथ विश्व रिकॉर्ड तोड़ना

जितना आवश्यक हो उतना ही करें, जितना संभव हो उतना अधिक न करें।
— हेनक क्राइजेनहोफ, मर्लेन जॉयस "क्वीन ऑफ द ट्रैक" ओटे के कोच, जिन्होंने ओलंपिक खेलों और विश्व चैंपियनशिप में कुल 20 पदक जीते।

सैन जोस, कैलिफोर्निया में स्थित कोरेट एथलेटिक प्रशिक्षण सुविधा

पावेल 315 पाउंड वजन के साथ ज़ेरचर डेडलिफ्ट कर रहे हैं, जबकि इलेक्ट्रोड मांसपेशियों की गतिविधि को माप रहे हैं। (फोटो सौजन्य: प्रोफेसर स्टुअर्ट मैकगिल पीएचडी और स्पाइन बायोमैकेनिक्स लैब, वाटरलू विश्वविद्यालय, कनाडा)

पावेल त्सात्सौलिन मेरे नितंबों पर घूंसे मार रहा था।

ऐसा रोज़-रोज़ नहीं होता कि सोवियत संघ के पूर्व स्पेशल फोर्सेज के प्रशिक्षक आपको नितंबों पर घूंसे मारें। लेकिन यह रशियन केटलबेल सर्टिफिकेशन (आरकेसी) का दूसरा दिन था, और हम निरंतर तनाव का अभ्यास कर रहे थे, जो ताकत बढ़ाने की कई तकनीकों में से एक है। इस दौरान, हम एक-दूसरे को मुक्कों से चुनौती दे रहे थे। पावेल, जो अब अमेरिकी नागरिक हैं और अमेरिकी सीक्रेट सर्विस काउंटर असॉल्ट टीम के विशेषज्ञ हैं, बीच-बीच में घूम रहे थे और ज़रूरत पड़ने पर मुक्के मार रहे थे।

दो घंटे पहले, पावेल ने उपस्थित लोगों से एक ऐसे व्यक्ति के बारे में पूछा था जो वन-आर्म ओवरहेड प्रेस में एक रेप मैक्सिमम पर अटका हुआ हो। फिर उन्होंने उस स्वयंसेवक का वजन पाँच मिनट से भी कम समय में 53 पाउंड से बढ़ाकर 72 पाउंड कर दिया: यानी ताकत में 26% की वृद्धि। इसे आसान शब्दों

में कहें तो, बारबेल मिलिट्री प्रेस में एक रेप मैक्सिमम 106 पाउंड से बढ़कर 144 पाउंड हो गया।

पूरे सप्ताहांत में इस तरह के दर्जनों प्रदर्शन हुए, और प्रत्येक का उद्देश्य एक बात पर जोर देना था: ताकत एक कौशल है।

ताकत न केवल एक कौशल है, बल्कि इसे जल्दी सीखा भी जा सकता है।

मुझे इस बात का एहसास तब तक नहीं हुआ जब तक कि कई महीनों बाद पावेल ने मुझे एक जिज्ञासु स्प्रिंट कोच, बैरी रॉस से मिलवाया।

जिसे कम नहीं किया जा सकता उसे कम करना

2003 में, एलीसन फेलिक्स 17 साल की हाई स्कूल की छात्रा थी।

बारह महीनों के भीतर, उसने 200 मीटर में मैरियन जोन्स के सभी हाई स्कूल रिकॉर्ड तोड़ दिए, दुनिया में सबसे तेज 200 मीटर दौड़ने का रिकॉर्ड बनाया, और फिर सीधे पेशेवर ट्रैक में जाने वाली पहली हाई स्कूल एथलीट बन गई।

उनके कोच बैरी रॉस थे।

रॉस ने पिछले 20 वर्षों में खेल जगत के सबसे बड़े सवालों में से एक का सबसे सटीक जवाब खोजने में बिताया है: आप मनुष्यों को यथासंभव तेज कैसे बना सकते हैं?

उनका समाधान असंभव को संभव बनाना रहा है, मेरी सोच से भी परे। सैन फ्रांसिस्को के फिशरमैन्स वार्फ में तले हुए कैलामारी और सियोपिनो खाते हुए (शनिवार को) मैं यह लिख रहा हूँ, और मुझे अब भी विश्वास नहीं हो रहा है कि मैंने दो महीने से भी कम समय में, केवल 10 पाउंड वजन बढ़ाकर, अपने अधिकतम डेडलिफ्ट में 120 पाउंड से अधिक की वृद्धि कर ली है। यह निश्चित रूप से मेरे द्वारा अनुभव की गई सबसे तेज़ ताकत वृद्धि है।

बैरी की दुनिया में, यह कोई खास बात नहीं है।

यहां उनके तीन ऐसे एथलीटों पर एक संक्षिप्त नज़र डालते हैं जिन्हें देखकर आप शायद आश्चर्यचकित हो जाएं:

उनकी सर्वश्रेष्ठ महिला बहु-प्रतियोगिता एथलीट ने 132 पाउंड के शरीर के वजन पर 405 पाउंड का डेडलिफ्ट किया है। (इस अध्याय में उनकी तस्वीर देखें।)

उनकी सर्वश्रेष्ठ महिला लंबी दूरी की धावक ने 138 पाउंड के शरीर के वजन पर 380 पाउंड का डेडलिफ्ट किया है।

उनके सबसे कम उम्र के पुरुष भारोत्तोलक, जो 11 साल के हैं, ने 108 पाउंड के शरीर के वजन पर 225 पाउंड वजन उठाया है।

उनकी टीम के लगभग सभी एथलीट, जिनमें महिलाएं भी शामिल हैं, कलाई की पट्टियों के बिना अपने शरीर के वजन से दोगुने से अधिक वजन उठा सकते हैं, और उन सभी ने ऐसा करने के लिए अपने शरीर के वजन में 10% से भी कम की वृद्धि की है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि ये परिणाम प्रति सप्ताह 15 मिनट से भी कम वास्तविक भार उठाने के समय (तनाव के तहत समय) के साथ प्राप्त किए गए थे।

शॉट पुट में पैक 10 खिताब से लेकर 4×100 मीटर रिले में स्वर्ण पदक तक, बैरी के अनूठे तरीके संभावनाओं को नए सिरे से परिभाषित कर रहे हैं। इस अध्याय में, मैं समझाऊंगा कि वह स्प्रिंटिंग में यह कैसे करते हैं, और आप जिम में या अपने खेल में भी ऐसा कैसे कर सकते हैं।

सहज सुपरह्यूमन प्रोटोकॉल

एलिसन फेलिक्स के लिए 2003 में प्रशिक्षण प्रोटोकॉल में निम्नलिखित शामिल थे, जो सप्ताह में तीन बार किए जाते थे:

प्रत्येक सेशन से पहले डायनामिक स्ट्रेचिंग करें ("ओवर-अंडर," जिसका विवरण बाद में दिया गया है)। निम्नलिखित में से कोई एक व्यायाम करें, प्रत्येक सेट के बीच पांच मिनट का आराम करें: बेंच प्रेस: 2-3 सेट, प्रत्येक सेट में 2-3 रेप्स या पुश-अप्स: 10-12 रेप्स। कन्वेंशनल डेडलिफ्ट टू नीज़, 2-3 सेट, प्रत्येक सेट में 2-3 रेप्स, 1-रेपिटेशन मैक्स (1RM) के 85-95% भार पर। बार घुटने से ऊपर नहीं जाती है और एथलीट द्वारा वापस जमीन पर लाने के बजाय उस ऊंचाई से गिराई जाती है। स्प्रिंट ट्रेनिंग करते समय हैमस्ट्रिंग की चोटों को कम करने के लिए, बार को गिराना और इस प्रकार सनकी लोअरिंग भाग से बचना महत्वपूर्ण है। प्रत्येक सेट में तनाव का समय 10 सेकंड से कम होना चाहिए। डेडलिफ्ट सेट के लिए: • प्रत्येक सेट के समाप्त होने के तुरंत बाद प्लायोमेट्रिक्स करें (विभिन्न ऊंचाइयों के 3 बॉक्स जंप × 4-6 रेप्स) • सेट के बीच पांच मिनट का आराम लें, प्लायोमेट्रिक्स के बाद पांच मिनट की उलटी गिनती शुरू करें। • कोर व्यायाम, 3-5 सेट, 3-5 रेप्स (आइसोमेट्रिक होल्ड) • स्टैटिक स्ट्रेचिंग

एलीसन द्वारा इस्तेमाल की गई कसरत उस शोध पर आधारित थी जिसमें यह सुझाव दिया गया था कि पैरों को कम समय तक झुलाने के बजाय, ज़मीन पर अधिक बल लगाने (उतरते समय ज़मीन पर बल लगाना) से धावक तेज़ गति प्राप्त कर सकते हैं। प्रति सेकंड एक मीटर गति बढ़ाने के लिए आवश्यक बल शरीर के वजन के दसवें हिस्से के बराबर होता है। कंकाल की मांसपेशियां बल उत्पन्न करने में बहुत प्रभावी होती हैं। एक किलोग्राम मांसपेशी 44 किलोग्राम द्रव्यमान को सहारा देने के लिए पर्याप्त बल उत्पन्न कर सकती है।

पहले प्रशिक्षकों का मानना था कि मांसपेशियों को ईंधन की आपूर्ति में कमी गति में गिरावट का कारण है। लेकिन शोध से पता चला है कि गति में कमी का वास्तविक कारण मांसपेशियों के रेशों द्वारा पर्याप्त तनाव प्रदान करने में असमर्थता है।

अगर आपको अधिक तनाव की आवश्यकता है, तो आपको अधिक शक्ति की आवश्यकता है।

एक उच्च स्तरीय एथलीट लगभग अपने वजन से दोगुने वजन के बल से जमीन पर गिरता है, और जमीन से भी उतना ही बल वापस प्राप्त करता है। वजन-विशिष्ट सहायक बल — वह बल जो मांसपेशियां टक्कर के जवाब में उत्पन्न करती हैं—उच्च स्तरीय एथलीट के शरीर के वजन से पांच गुना से अधिक हो सकता है और लगभग 0.05 सेकंड

[redacted]

पावरलिफ्टिंग यूएसए पत्रिका के संपादक माइक लैम्बर्ट द्वारा उपलब्ध कराई गई तस्वीरों की यह श्रृंखला अविश्वसनीय लैमर गैंट को दर्शाती है। इंटरनेशनल पावरलिफ्टिंग फेडरेशन हॉल ऑफ फेम के सदस्य लैमर प्रतियोगिता में अपने शरीर के वजन से पांच गुना अधिक डेडलिफ्ट करने वाले पहले व्यक्ति थे: 132 पाउंड (60 किलोग्राम) के शरीर के वजन पर 661 पाउंड (300 किलोग्राम)।

वह इसे इस तरह करता है:

बैरी अपने एथलीटों को घुटने के ऊपरी हिस्से पर वजन छोड़ने के लिए कहते हैं (श्रृंखला में चौथी तस्वीर) ताकि हैमस्ट्रिंग की चोटों से बचा जा सके, जिसे नीचे दी गई तस्वीरों में भी दर्शाया गया है:

उनके एथलीटों को सिखाया जाता है कि वे पैरों को समय से पहले सीधा करने से बचें और साथ ही अपनी पीठ को भी पूरी तरह से सीधा रखें, 5 जैसे कि वे अपने कंधों के बीच एक बटुआ दबा रहे हों।

यह स्ट्रेंथ ट्रेनिंग प्रोटोकॉल स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के तुरंत बाद दौड़ने की अनुमति देता है,6 जिससे समय लेने वाली स्प्लिट ट्रेनिंग की आवश्यकता समाप्त हो जाती है। इसमें किसी भी भार को पूरी तरह थकने तक नहीं उठाया जाता है।

पहले व्यायाम से पहले किए जाने वाले "ओवर-अंडर" के अलावा, इस वर्कआउट में कोई वार्म-अप नहीं है।7 ओवर-अंडर को इस प्रकार किया जाता है:

पावर रैक या हर्डल्स का उपयोग करते हुए, एक पिन/हर्डल को लगभग 30-32 इंच की ऊंचाई पर और दूसरे को कमर की ऊंचाई पर सेट करें। इतना नीचे झुकें कि आप निचले पिन/हर्डल के नीचे से बगल में कदम रख सकें, फिर तुरंत ऊंचे वाले के ऊपर से कदम रखें।8 यह एक दोहराव है। अपने हाथों का उपयोग न करें या उन्हें अपनी टांगों पर न रखें। इसे छह से सात बार दोहराएं। फिर सीधे वर्क सेट में जाएं। बैरी अपने एथलीटों से पहले किसी भी व्यायाम का सबसे भारी भार उठाने के लिए कहते हैं, उसके बाद यदि आवश्यक हो तो हल्के भार वाले सेट करवाते हैं।

किसी दिए गए व्यायाम में अपने 1-रेप मैक्स (1RM) का अनुमान लगाने के लिए, बस अपने 5-रेप मैक्स वजन को 1.2 से गुणा करें।

मूल नियम: 10 सेकंड से कम

एक सामान्य दिशानिर्देश के रूप में, हम व्यायाम सेट के दौरान तनाव का समय 10 सेकंड से अधिक नहीं रखना चाहते हैं, क्योंकि हम लैक्टिक एसिड के उत्पादन को कम करना चाहते हैं।

हालांकि लैक्टिक एसिड (जिसे अक्सर मांसपेशियों में जलन के रूप में महसूस किया जाता है) कुछ परिस्थितियों में फायदेमंद हो सकता है, लेकिन यह रिकवरी में देरी भी कर सकता है। ऐसे मामलों में जहां एथलीटों को कम समय में निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करना होता है, बैरी यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि वे लगातार पांच दिनों तक एक ही तरह का वर्कआउट करने में सक्षम रहें।

यह दृष्टिकोण केवल स्प्रिंटिंग तक सीमित नहीं है।9

एक उदाहरण स्काइलर मैकनाइट का है, जो दौड़ में शामिल नहीं हो पाए। सैन जोस स्टेट फुटबॉल टीम में शुरुआती खिलाड़ी बनने के लिए उन्हें 225 पाउंड का बेंच प्रेस 20 बार करना था। लेकिन समस्या यह थी कि वे सिर्फ तीन बार ही ऐसा कर पाते थे और परीक्षा में सिर्फ तीन हफ्ते बचे थे। उनके पास लक्ष्य हासिल करने के लिए सिर्फ 15 दिन का वर्कआउट टाइम था। हफ्ते में पांच दिन, वे पांच सेट करते थे, हर सेट में दो बार और हर सेट के बीच पांच मिनट का आराम लेते थे। उन्होंने वजन तो बढ़ाया, लेकिन बेंच प्रेस की संख्या नहीं बढ़ाई।

टेस्ट वाले दिन, उन्होंने 18 रेप्स पूरे किए और हां, कोच इतना हैरान हुआ कि उसने उसे शुरुआती लाइनअप में जगह दे दी।

चीनी राष्ट्रीय स्पीड स्केटिंग टीम के स्ट्रेंथ कंसल्टेंट ग्रेग अल्मन के परिणामों के एक अन्य सेट पर विचार करें:

प्रिय बैरी,

मैं आपको यह बताना चाहता हूं कि डेडलिफ्ट आधारित प्रोटोकॉल अपनाने के बाद इस साल मेरे स्केटर्स ने कैसा प्रदर्शन किया है;

चीनी महिला टीम ने स्प्रिंट श्रेणियों (500 मीटर, 1000 मीटर) में 10 से अधिक स्वर्ण पदक जीते हैं, साथ ही कुल मिलाकर 10 रजत और कांस्य पदक भी जीते हैं। अब हमारे पास 5 ऐसी स्केटर हैं जो 500 मीटर में 44 सेकंड या उससे कम समय में दौड़ पूरी करती हैं और उन्होंने पिछली प्रतियोगिता में विश्व रिकॉर्ड तोड़ा था।

कोच को बदलाव के लिए मनाना मुश्किल था, लेकिन कई दिनों की बातचीत के बाद, वह इसे आजमाने के लिए सहमत हो गईं। हमारी महिला स्केटर्स ने पिछले साढ़े तीन महीनों में अपने डेडलिफ्ट में औसतन 115 पाउंड की वृद्धि की है और परिणाम खुद ही सब कुछ बयां करते हैं।

एक बार फिर धन्यवाद,

ग्रेग

नई और बेहतर ट्रिनिटी

एलिसन के 2003 के रिकॉर्ड तोड़ प्रदर्शन के बाद से बैरी ने किन चीजों को परिष्कृत और बेहतर बनाया है?

नवीनतम शोध के आधार पर, उन्होंने अपने स्प्रिंट-विशिष्ट कार्यक्रम को तीन सरल और अनुक्रमिक प्रशिक्षण लक्ष्यों तक सीमित कर दिया है:

1. प्रतियोगिता कंडीशनिंग

2. अधिकतम शक्ति

3. अधिकतम गति

इन तीनों उद्देश्यों के लिए, बैरी कोच हेनक क्राइजेनहोफ के मूल सिद्धांत पर भरोसा करते हैं: "जितना आवश्यक हो उतना ही करें, जितना संभव हो उतना अधिक नहीं।" इन तीनों उद्देश्यों के लिए सामान्यतः आवश्यक समझे जाने वाले कार्यभार से कम कार्यभार की आवश्यकता होती है।

प्रतियोगिता कंडीशनिंग

पहले लक्ष्य, कंडीशनिंग के लिए प्रशिक्षण, "हाई-स्पीड रनिंग की ऊर्जा: शास्त्रीय सिद्धांत और समकालीन अवलोकनों का एकीकरण" नामक अध्ययन से काफी हद तक प्रेरित है, जो पहली बार 2004 में प्रकाशित हुआ था।

इस अध्ययन में एएसआर गति एल्गोरिदम प्रस्तुत किया गया है, जो राइस विश्वविद्यालय द्वारा पेटेंट कराया गया एक गणितीय सूत्र है। यह एल्गोरिदम किसी भी व्यक्ति (न केवल प्रशिक्षित एथलीट बल्कि किसी भी व्यक्ति) के लिए कुछ मीटर से लेकर एक मील तक की दूरी के लिए दौड़ने के समय की भविष्यवाणी करने का दावा करता है। आश्चर्यजनक रूप से, बैरी द्वारा परीक्षण किए गए प्रत्येक धावक के लिए यह 97% से अधिक सटीक साबित हुआ है। यह एल्गोरिदम धावक की शारीरिक स्थिति का स्तर भी दर्शाता है।

एक मील से कम दूरी की दौड़ में भाग लेने वाले एथलीटों के लिए न्यूनतम बुनियादी फिटनेस लगभग 4.2 मीटर प्रति सेकंड है। इसका मतलब है कि 100 मीटर की दौड़ का समय 23.8 सेकंड से अधिक नहीं होना चाहिए।

आप एथलीटों को इस स्तर तक कैसे पहुंचा सकते हैं? यकीन मानिए, पैदल चलकर। तरीका सरल है: सप्ताह में तीन बार, 15 मिनट तक जितनी तेज़ी से हो सके चलें। जाने में साढ़े सात मिनट और वापस आने में भी उतना ही समय लगता है। यह सुनने में मुश्किल नहीं लगता, और शुरुआत में होता भी नहीं है। चुनौती यह है कि एथलीट को हर बार ज़्यादा दूर तक चलना होगा और फिर भी साढ़े सात मिनट में वापस आना होगा।

“जितनी तेज़ी से हो सके चलें” का मतलब है कि एथलीट को दौड़ने की प्रबल और निरंतर इच्छा होनी चाहिए। वह चलने-फिरने में अत्यधिक अक्षमता का अनुभव कर रहा है, और यही मुख्य बिंदु है।

यदि आपके पास सीधे साढ़े सात मिनट तक चलने और वापस आने के लिए पर्याप्त समतल जमीन (एक पगडंडी आदर्श है) नहीं है, तो बस एक निश्चित दूरी (उदाहरण के लिए, पांच ब्लॉक) का उपयोग करें और दूसरे साढ़े सात मिनट में उतनी ही दूरी तय करें।

इस निर्धारित समयबद्ध पैदल चलने के चार सप्ताह बाद (प्रति सप्ताह 15 मिनट के तीन सत्र) एथलीट ने पहला लक्ष्य हासिल कर लिया है: प्रतियोगिता के लिए बुनियादी शारीरिक स्थिति तक पहुंचना।

यह असंभव लगता है, लेकिन इस अध्याय में बाद में वर्णित उनके कुछ परिणामों को देखने तक अपना निर्णय सुरक्षित रखें।

अधिकतम शक्ति

इसके बाद, बैरी अपने एथलीटों को मजबूत बनाता है। सचमुच, बहुत मजबूत।

उनका वर्तमान प्रोटोकॉल 2003 में ऐलिसन द्वारा उपयोग किए गए प्रोटोकॉल के समान है, लेकिन अभ्यासों को और परिष्कृत और सीमित कर दिया गया है। ध्यान दें कि बेंच प्रेस और डेडलिफ्ट दोनों के लिए "2-3 सेट, प्रत्येक में 2-3" को "1 सेट, प्रत्येक में 2-3 @ 95% 1RM, उसके बाद 1 सेट, प्रत्येक में 5 @ 85% 1RM" से बदल दिया गया है।

ध्यान दें: प्रत्येक सेट के बीच पांच मिनट का आराम लें, और प्लायोमेट्रिक्स पूरा होने के बाद उलटी गिनती शुरू हो जाएगी।

अधिकांश एथलीटों के लिए निम्नलिखित सामान्य व्यायाम कार्यक्रम सप्ताह में तीन बार (जैसे सोमवार, बुधवार और शुक्रवार) किया जाएगा:

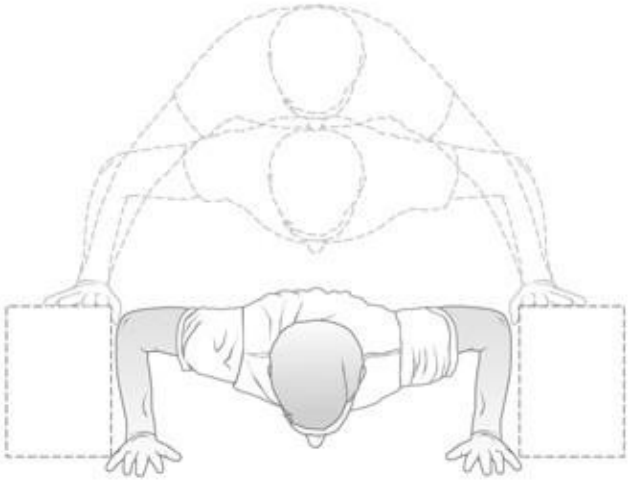
1. प्रत्येक सत्र से पहले गतिशील स्ट्रेचिंग: ओवर-एंड-अंडर × 6-7 बार, 5 मिनट से अधिक नहीं। स्थिर स्ट्रेचिंग न करें।

2. प्रत्येक सत्र में निम्नलिखित में से कोई एक (प्रत्येक सेट में तनाव का समय 15 सेकंड से कम होना चाहिए):

बेंच प्रेस: 95% 1RM पर 2-3 रेप्स का 1 सेट, उसके बाद 85% 1RM पर 5 रेप्स का 1 सेट या

पुश-अप्स: 10-12 बार (पहले वाले प्रोग्राम के समान)

यदि आप बेंच प्रेस का चयन करते हैं और यदि उपकरण अनुमति देते हैं, तो बेंच प्रेस सेट के तुरंत बाद प्लायोमेट्रिक्स (चार से पांच रेप्स) करें।



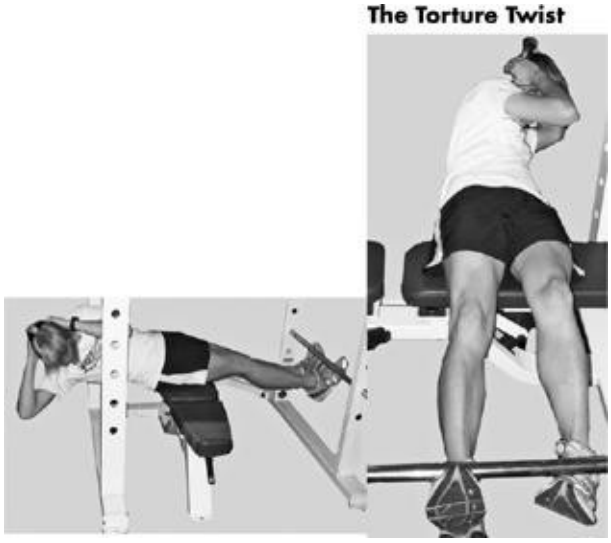
दो 6-12 इंच ऊँचे बक्से कंधों की चौड़ाई से थोड़ा बाहर रखें। बक्सों के बीच पूरी तरह नीचे झुककर (छाती ज़मीन पर रखते हुए), अपनी बाहों को पूरी तरह फैलाकर जितनी जल्दी हो सके बक्सों पर कूदें, बक्सों के ऊपर पहुँचकर फिर से अपनी बाहों को पूरी तरह फैलाएँ, और फिर वापस बक्सों के अंदर पूरी तरह नीचे झुक जाएँ। बक्से पर कूदने की तरह ही, ज़मीन से संपर्क जितना हो सके कम समय तक रखना महत्वपूर्ण है।

यदि प्लायोमेट्रिक्स से आपके कंधों में दर्द होता है (जैसा कि मेरे साथ हुआ) या यह बहुत असुविधाजनक है, तो भी यह कार्यक्रम इनके बिना भी अच्छी तरह से काम करता है।

3. डेडलिफ्ट, 10 रेप्स का 1 सेट, 2-3 रेप्स @ 95% 1RM, उसके बाद 1 सेट, 5 रेप्स @ 85% 1RM। नियम पहले जैसे ही हैं: घुटनों तक उठाएं और फिर नीचे गिराएं। अगर आप तेज गति से दौड़ने का अभ्यास नहीं कर रहे हैं, तो धीरे-धीरे नीचे गिराना ठीक है। डेडलिफ्ट के प्रत्येक सेट के एक मिनट के भीतर प्लायोमेट्रिक्स करें: अलग-अलग ऊंचाइयों के बॉक्स जंप, रस्सी कूदना, या जगह उपलब्ध होने पर कुछ छोटी, तेज 10 मीटर की दौड़। पहला विकल्प दो से चार 10-15 मीटर स्प्रिंट हैं। इससे प्रत्येक पैर पर प्रभाव के समय कम से कम दो गुना शरीर का वजन पड़ता है। दूसरा विकल्प पांच से सात 12-18 इंच के बॉक्स जंप हैं।

4. कोर व्यायाम: टॉर्चर ट्विस्ट, 3-5 सेट, प्रत्येक सेट में 3-5 रेप्स (सेट के बीच 30 सेकंड का अंतराल)।

कोर मसल्स के लिए, बैरी अब केवल एक ही व्यायाम का उपयोग करता है: टॉर्चर ट्विस्ट। इसका अभ्यास करने वाला हर प्रशिक्षु इसे नापसंद करता है। टॉर्चर ट्विस्ट करने के लिए, बेंच पर लंबवत लेटें ताकि ऊपर से देखने पर आप एक क्रॉस की तरह दिखें। अपने पैरों को पावर रैक में एक पोल के नीचे या, सबसे खराब स्थिति में, किसी अन्य बेंच के नीचे रखें।11



क्या ये किसी भारी-भरकम पावरलिफ्टर जैसी दिखती है? नहीं, ये तो एक आम हाई स्कूल की लड़की जैसी दिखती है। आम, बस फर्क इतना है कि इसका वजन 132 पाउंड है और ये 405 पाउंड का डेडलिफ्ट कर सकती है! हे भगवान!

प्रत्येक सेट के दौरान ज़मीन के समानांतर रहें और प्रत्येक सेट के बीच 30 सेकंड के आराम के लिए बैठ जाएँ। तीन सेट से शुरू करें, प्रत्येक सेट में तीन सेकंड के तीन रेप्स करें। आपका पहला सेशन कुछ इस प्रकार होगा:

सेट 1

पूरी तरह से दाईं ओर मुड़ें और तीन सेकंड तक इसी स्थिति में रहें।

बाईं ओर मुड़ें और तीन सेकंड तक इसी स्थिति में रहें।

इस प्रक्रिया को दो बार और दोहराएं, इस प्रकार प्रत्येक तरफ तीन-तीन सेकंड के लिए तीन बार रोकें।

सीधे बैठें और 30 सेकंड आराम करें।

दो और सेट के लिए यही प्रक्रिया दोहराएं।

प्रगति: भविष्य के वर्कआउट में, धीरे-धीरे तीन-सेकंड के होल्ड के पांच सेट तक बढ़ाएं, फिर समय को एक-एक सेकंड करके बढ़ाएं, अधिकतम 15-सेकंड के होल्ड के पांच सेट तक (प्रत्येक सेट = प्रति साइड 3 होल्ड)।

इसी के साथ वर्कआउट समाप्त होता है।

आराम सहित कुल व्यायाम समय: 60 मिनट से कम।

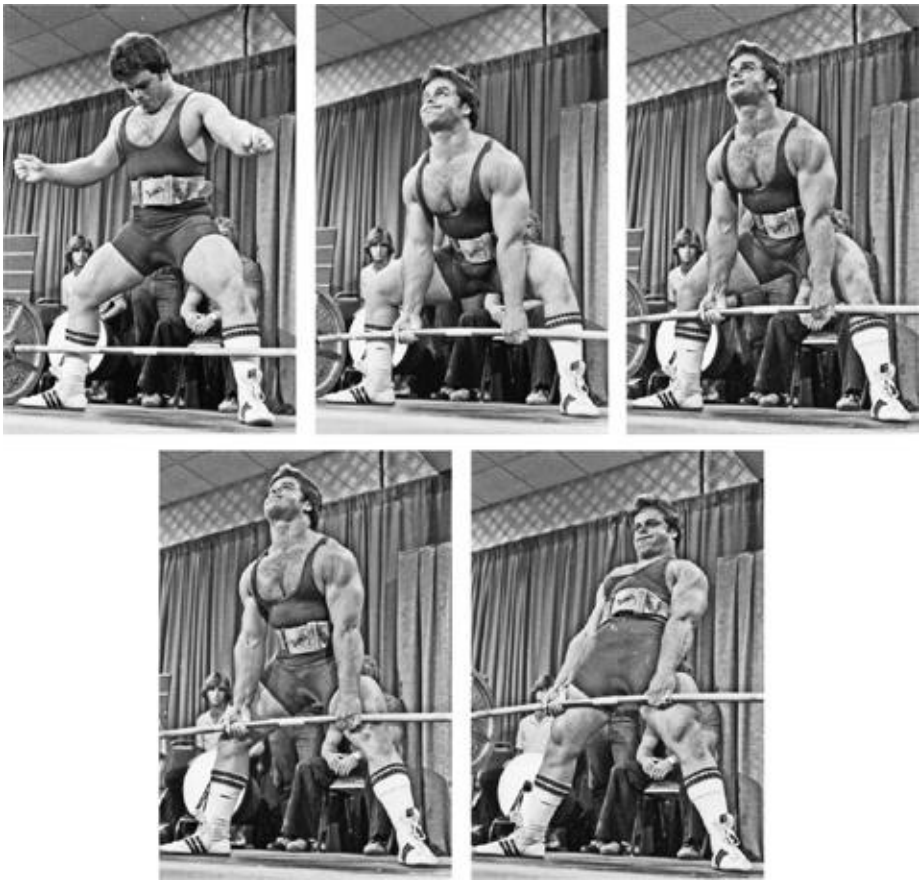
प्रत्येक वर्कआउट में कुल तनाव का समय: 5 मिनट से कम।

कसरत खत्म होने पर महसूस हुआ: थकावट के बजाय उत्साह।

बैरी जब भी संभव हो, पारंपरिक डेडलिफ्ट के बजाय सूमो डेडलिफ्ट करने का सुझाव देते हैं। इसमें खींचने की दूरी कम होती है और पीठ के निचले हिस्से की स्थिति अधिक सुरक्षित होती है।

पावरलिफ्टिंग यूएसए के माइक लैम्बर्ट द्वारा उपलब्ध कराई गई तस्वीरों की यह श्रृंखला अविश्वसनीय माइक ब्रिजेस को दर्शाती है, जिन्हें उनके चरम समय में कई लोग विश्व के सर्वश्रेष्ठ वजन-योग्य पावरलिफ्टर मानते थे। उन्होंने तीन अलग-अलग भार वर्गों में अपना दबदबा बनाया और अब भी, पचास वर्ष की आयु में, वे नियमित रूप से 600 पाउंड से अधिक का डेडलिफ्ट करते हैं।

ध्यान रखें कि बैरी के एथलीट तब वज़न छोड़ देते हैं जब बार घुटनों के ऊपरी हिस्से तक पहुँच जाता है (यहाँ चौथी तस्वीर देखें)। ध्यान दें कि लामार की तरह, माइक भी अभ्यास पूरा होने तक लगभग 45 डिग्री के कोण पर ऊपर की ओर देख रहा है।



अधिकतम गति

अंत में, जब बैरी के एथलीट मजबूत हो जाते हैं, तो वह उन्हें और तेज बनाता है।

अगर आपको दौड़ने में कोई दिलचस्पी नहीं है, तो आप इस भाग को छोड़ सकते हैं और केवल साइडबार पढ़ सकते हैं। लेकिन, कम से कम अंत में दी गई प्रतियोगिता की कहानी तो पढ़ने में मजेदार है। अब वापस अपनी कहानी पर आते हैं…

प्रत्येक एथलीट को शुरुआत में दो टाइम ट्रायल करने होते हैं। शॉर्ट ट्रायल (T1) 20 मीटर की दौड़ होती है और लॉन्ग ट्रायल (T2) 300 मीटर की दौड़ होती है। T1 में, एथलीट 40 मीटर की दौड़ लगाता है, लेकिन केवल अंतिम 20 मीटर का समय नोट किया जाता है। T2 में, एथलीट को फिनिश लाइन तक पाँच मीटर दौड़ना होता है, और फिर 300 मीटर की दौड़ का समय नोट किया जाता है। दोनों ही मामलों में, धावकों को शुरुआती लाइन पार करते समय लगभग अपनी अधिकतम गति पर होना चाहिए।

एक बार ये दोनों समय प्राप्त हो जाने पर, बैरी इन संख्याओं को एएसआर एल्गोरिदम में डालता है, जिससे उसे प्रत्येक धावक के लिए सटीक दूरी और समय मिल जाता है। यह दूरी/समय उनके स्पीड वर्कआउट का आधार बनेगा। 400 मीटर या उससे कम की स्पर्धाओं के लिए, बैरी के एथलीट 70 मीटर से अधिक लंबी कोई प्रशिक्षण दौड़ नहीं लगाते हैं।

निर्धारित "Y समय में X दूरी तय करना" को एक "रिपीटिशन" माना जा सकता है, और रिपीटिशन तब तक किए जाते हैं जब तक धावक निर्धारित समय में दूरी पूरी नहीं कर पाता या पूर्व निर्धारित कुल समय में 10 रिपीटिशन पूरे नहीं कर पाता (10 रिपीटिशन का एक निर्धारित "सेट")। दोनों ही मामलों में समय सीमा से अधिक समय लगने पर वर्कआउट समाप्त हो जाता है।

यहां स्कॉट नामक धावक का एक वास्तविक उदाहरण दिया गया है:

20 मीटर की उड़ान 1.88 सेकंड में पूरी की गई

300 मीटर की उड़ान 36.00 सेकंड में पूरी की गई।

इसके बाद, व्यायाम की दूरी 15 मीटर और 55 मीटर के बीच यादृच्छिक रूप से निर्धारित की जाती है, जैसे कि 55 मीटर < 5.57 सेकंड। इसका मतलब है कि स्कॉट का व्यायाम 55 मीटर की 10 दौड़ों की एक श्रृंखला है, जिनमें से प्रत्येक दौड़ 5.57 सेकंड से अधिक नहीं होनी चाहिए। प्रत्येक दौड़ के बीच चार मिनट का आराम लिया जाता है।

अगर स्कॉट अपने पहले प्रयास में 5.57 सेकंड से कम समय में दौड़ पूरी नहीं कर पाता है, तो उसे दूसरे प्रयास में एक और मौका दिया जाता है। अगर वह इस दूसरे प्रयास में या अपने 10 वें प्रयास से पहले किसी भी प्रयास में निर्धारित समय से अधिक समय लेता है, तो उस दिन का उसका वर्कआउट समाप्त हो जाता है।

यह परंपरागत तरीकों से बिलकुल विपरीत है।

स्प्रिंट कोच आमतौर पर अपने धावकों को एक निश्चित दूरी और एक निश्चित गति पर बार-बार दौड़ने के लिए कहते हैं। एक सामान्य वर्कआउट निर्देश हो सकता है, "10 × 100 मीटर की दौड़, अपनी अधिकतम गति के 80% पर।" दुर्भाग्य से, किसी को भी यह नहीं पता होता कि वह कब 80% गति से दौड़ रहा है, या किसी अन्य प्रतिशत पर भी।

कोच "स्पीड एंड्योरेंस" को बेहतर बनाने के लिए तथाकथित "ओवर-डिस्टेंस" दौड़ भी निर्धारित करते हैं। यह एक और अतिरिक्त तनाव है जिसे बैरी अपनी दिनचर्या में शामिल नहीं करता है।

लेकिन प्रतिस्पर्धा में उनका दृष्टिकोण कितना कारगर साबित होता है?

ध्यान रहे कि उनके एथलीटों की औसत दोहराव वाली दौड़ की दूरी 40 मीटर से कम है, और उन्होंने 400 मीटर या उससे कम की स्पर्धाओं के लिए 70 मीटर से अधिक की प्रशिक्षण दौड़ को पूरी तरह से समाप्त कर दिया है। ट्रैक एंड फील्ड जगत के कई हिस्सों में इसे घोर अन्याय माना जाता है। इस सरलता के बावजूद—या अधिक सटीक रूप से, इसी के कारण—परिणाम स्वयं ही सब कुछ बयां करते हैं।

उनकी हाई स्कूल की एक महिला एथलीट ने 400 मीटर दौड़ में दो सेकंड, 300 मीटर इंटरमीडिएट हर्डल्स (आईएम) में डेढ़ सेकंड का समय कम किया और 100 मीटर दौड़ का समय 13.35 सेकंड से घटाकर 12.75 सेकंड कर दिया। हालांकि गैर-स्प्रिंटर्स के लिए इसे समझना मुश्किल है, लेकिन 13.35 से 12.75 सेकंड तक का समय कम करना इतनी छोटी एनारोबिक दौड़ के लिए बहुत बड़ा सुधार है, जहां मिलीसेकंड भी मायने रखते हैं।

उसकी औसत दोहराव दूरी (उसकी "प्रतिक्रिया" दूरी) मात्र 33 मीटर थी, और वह किसी भी तरह से नौसिखिया नहीं थी। वह छह साल से दौड़ रही थी।

ट्रैक सीज़न से पहले की उसकी तैयारी में हफ्ते में तीन दिन सिर्फ 15 मिनट तेज चलना शामिल था। उसका लक्ष्य हर सेशन में तय की गई दूरी को बढ़ाना था (लेकिन समय को कभी नहीं)। उसे, उसके पिता और उसकी टीम के कोच को शक था कि वह कभी भी प्रतिस्पर्धी 400 मीटर या 300 मीटर बाधा दौड़ में भाग ले पाएगी। कम अभ्यास ने उसे लगभग घबराहट में डाल दिया था।

नतीजा यह हुआ कि साल की पहली प्रतियोगिता में, उन्होंने 300 मीटर बाधा दौड़ में दो ऐसे धावकों को हराया जिन्हें वह पिछले दो ट्रैक सत्रों में नहीं हरा पाई थीं।

प्रतियोगिता में उसे खेलते देखने के बाद, उसके ट्रैक कोच ने उसके पिता से कहा, "मैं अपने धावकों को फिर कभी 70 मीटर से अधिक की दौड़ का अभ्यास नहीं करवाऊंगा!"

उसका वजन 119 पाउंड है और वह 340 पाउंड का डेडलिफ्ट कर सकती है।

सोच का स्वरूप बदल रहा है और यह बात स्पष्ट है: चाहे आप वेट रूम में हों या ट्रैक पर, स्मार्ट तरीके से काम करना लंबे समय तक काम करने से बेहतर है।

पावेल त्सात्सोलाइन द्वारा

एथलीट अक्सर स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के असली उद्देश्य को भूल जाते हैं।

कुछ लोग इसे शारीरिक कसरत समझ लेते हैं। कुछ लोग खुद को पावरलिफ्टर समझ लेते हैं। बारबेल का उद्देश्य आपकी क्षमता को परखकर आपको बेहतर इंसान बनाना नहीं है। इसके लिए तो कोर्ट, मैदान या मैट होते हैं। बारबेल का उद्देश्य आपको समान कौशल वाले प्रतिद्वंद्वी पर शारीरिक शक्ति का लाभ देना है।

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग आपके खेल के अभ्यास में बाधा नहीं डाल सकती। यही वह महत्वपूर्ण बिंदु है जिसे कई स्ट्रेंथ और कंडीशनिंग कोच किसी न किसी तरह से नजरअंदाज कर देते हैं।

महत्वपूर्ण सिद्धांत यह है कि भारी वजन उठाएं, लेकिन ज्यादा मेहनत न करें। यहीं पर "10 बार दोहराने का नियम" लागू होता है:

1. दो से तीन "वैश्विक" मिश्रित व्यायामों का उपयोग करें (उदाहरण के लिए, डेडलिफ्ट और बेंच प्रेस)।

2. सप्ताह में तीन बार (जैसे, सोमवार, बुधवार और शुक्रवार) व्यायाम करें।12 अपने कंडीशनिंग और पूरक कार्य अलग-अलग दिनों में करें, सप्ताह में छह दिन अपने खेल कौशल का अभ्यास करें और एक दिन पूरी तरह से आराम करें।

3. दो या तीन रेप्स के सेट पर ध्यान केंद्रित करें। रूसी राष्ट्रीय भारोत्तोलन टीम द्वारा दो रेप्स का सेट सबसे पसंदीदा विकल्प है।

4. सभी मामलों में, प्रत्येक वर्कआउट में प्रत्येक लिफ्ट के लगभग 10 रेप्स पूरे करें (उदाहरण के लिए, तीन के तीन सेट, दो के पांच सेट, आदि)।

5. कभी भी तब तक अभ्यास न करें जब तक आप पूरी तरह थक न जाएं, और हमेशा कम से कम एक से दो अभ्यास बचाकर रखें।

6. प्रत्येक सेट के बीच पांच मिनट का आराम करें।

7. कसरत खत्म करने के बाद आपको शुरुआत की तुलना में अधिक मजबूत महसूस होना चाहिए।

लक्ष्य यह है कि खेल के लिए यथासंभव तरोताजा रहते हुए अधिक से अधिक ताकत का निर्माण किया जाए।

जब मैंने मारिया शारापोवा के साथ काम किया, तो मैंने उनसे कुछ सिंगल, डबल और ट्रिपल पुल-अप्स, पिस्टल्स, 13 कठिन पुश-अप्स, जांडा सिट-अप्स करवाए, और कुछ नहीं। विंबलडन की भावी स्टार को अपने दैनिक टेनिस अभ्यास से ही अच्छी खासी फिटनेस मिल जाती थी, और उन्हें अपनी ताकत बढ़ाने वाले व्यायाम से थकान और चोटों की बिल्कुल भी ज़रूरत नहीं थी।

लेकिन कम बार प्रशिक्षण देने के बारे में क्या?

सोमवार, बुधवार और शुक्रवार से कम बार (यानी सप्ताह में एक बार) प्रशिक्षण लेना किसी एथलीट के लिए आदर्श नहीं है, भले ही इससे ताकत बढ़ती हो और कम समय लगता हो। 1980 और 1990 के दशक के अमेरिकी पावरलिफ्टिंग रिकॉर्ड इस बात का पुख्ता सबूत हैं कि सप्ताह में एक बार जमकर व्यायाम करके भी आप विश्व स्तरीय स्क्वाट हासिल कर सकते हैं। लेकिन इसके बाद आप ठीक से चल नहीं पाएंगे। हर बार वजन उठाने पर आपको उतना ही दर्द होगा जितना किसी नौसिखिए को होता है। पावरलिफ्टर के लिए यह कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन किसी बॉक्सर या ऐसे व्यक्ति के लिए यह बहुत बुरी खबर है जिसे अगले 48 घंटों में प्रशिक्षण लेना है।

क्या अधिक मात्रा में व्यायाम करने से ताकत बढ़ सकती है?

बिल्कुल। मशहूर स्मोलोव स्क्वाट साइकिल, जो 13 हफ़्तों का एक कठिन और चुनौतीपूर्ण अभ्यास है, पहले महीने में प्रति सप्ताह 136 रेप्स करने की मांग करता है! यह साइकिल किसी की भी कल्पना से परे परिणाम देती है। मेरे एक परिचित ने स्मोलोव के 13 हफ़्तों में अपने स्क्वाट में 105 पाउंड की वृद्धि की और बिना किसी दवा के 600 पाउंड के मध्य तक पहुंच गए। उनकी प्रगति असामान्य नहीं है। लेकिन इसका असर पड़ता है। आप इतने थके और दर्द से व्याकुल हो जाएंगे कि उस समय आप केवल शतरंज ही खेल पाएंगे। स्मोलोव एक विशेष कार्यक्रम है उन एथलीटों के लिए जो जिम के बाहर अभ्यास करने के लिए कोई कौशल नहीं रखते हैं। एक अपवाद वह एथलीट होगा जिसे ऑफ-सीज़न में बहुत अधिक मांसपेशियों का निर्माण करना होता है, जैसे कि फुटबॉल लाइनमैन।

कनाडा के ट्रैक कोच चार्ली फ्रांसिस द्वारा कुख्यात स्प्रिंटर बेन जॉनसन को स्ट्रेंथ ट्रेनिंग देने का तरीका बेहद दिलचस्प है। स्प्रिंटर ने कम

रेप्स और कम वॉल्यूम पर ध्यान केंद्रित किया, जैसे कि पैरेलल बॉक्स स्क्वाट में 600×2/614 (सेट/रेप्स) और बेंच प्रेस में 385×3/2। 173 पाउंड के जॉनसन ने आखिरकार 400 पाउंड से अधिक का बेंच प्रेस किया, और फ्रांसिस को पूरा विश्वास था कि वह 440 पाउंड तक उठा सकते हैं। लेकिन—ध्यान दें!— चोट से बचने के लिए, इस कुशल कोच ने कभी भी अपने एथलीट को अधिकतम भार उठाने नहीं दिया। जाहिर है, इससे जॉनसन को अपने व्यक्तिगत रिकॉर्ड तोड़ने से नहीं रोका जा सका। बिना अधिकतम भार उठाए।

सीज़न के दौरान फ्रांसिस का स्ट्रेंथ ट्रेनिंग रूसी पद्धति के अनुरूप था। सोवियत खेल विज्ञान के संस्थापकों में से एक निकोले ओज़ोलिन ने सीज़न के दौरान भारोत्तोलन की मात्रा को ऑफ-सीज़न की मात्रा के 2/3 तक कम करने की सलाह दी थी, लेकिन वज़न कम नहीं किया था। फ्रांसिस ने जॉनसन के स्क्वाट में 600 पाउंड के साथ छह के दो सेटों से घटाकर दो या तीन के दो सेट कर दिए, जो पहले से ही कम मात्रा में 1/2 से 2/3 की कमी थी। इस कमी से जॉनसन को अपनी ताकत खोए बिना सीज़न के लिए अतिरिक्त ताजगी मिली। फ्रांसिस ने मज़ाक में कहा कि "बेन ताकत और गति से कभी पीछे नहीं हटे।" वास्तव में, वह उतनी मेहनत नहीं कर रहे थे, लेकिन फिर भी 600 पाउंड उठा पा रहे थे।

फ्रांसिस ने अधिकांश कोचों के विपरीत काम किया: "मेरा 90 प्रतिशत समय एथलीटों को ओवरट्रेनिंग से बचाने के लिए उन्हें नियंत्रित करने में व्यतीत होता है, और केवल 10 प्रतिशत समय उन्हें अधिक काम करने के लिए प्रेरित करने में व्यतीत होता है।"

किसी भी एथलीट के प्रशिक्षण कार्यक्रम में 2-3 रेप्स पर ज़ोर देना एक अच्छा विकल्प है। 4-5 रेप्स वो स्तर है जहाँ तंत्रिका प्रशिक्षण और मांसपेशी निर्माण एक साथ होते हैं, जिसका अर्थ है कि आपको कुछ हाइपरट्रॉफी (मांसपेशियों का आकार बढ़ना) हो सकती है। बॉक्सिंग जैसे भार वर्ग आधारित खेलों में यह संभव नहीं है।

स्टीव बकारी, जो यूएफसी के जो लॉज़ोन जैसे शीर्ष फाइटरों के असाधारण स्ट्रेंथ कोच हैं, भारी लेकिन कठोर नहीं, इस दृष्टिकोण से सहमत हैं:

“मेरी राय में, ‘आसान’ स्ट्रेंथ ट्रेनिंग ही प्रतिस्पर्धी फाइटर के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग का एकमात्र कारगर तरीका है… लेकिन ज्यादातर लोग सोचते हैं कि अगर पसीना नहीं आता, तो इसका कोई फायदा नहीं है। यह बात मुझे पहले बहुत परेशान करती थी, लेकिन अब नहीं, क्योंकि मुझे लगता है कि यही एक कारण है कि मेरे फाइटर्स इतनी जीत हासिल करते हैं।”

बकारी ने निष्कर्ष निकाला:

"स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करना ठीक वैसे ही है जैसे लड़ाई के दिन इस्तेमाल करने के लिए बैंक में पैसा जमा करना।"

अपनी थकान को अपने खेल के लिए बचाकर रखें।

अगर आप पेट की मांसपेशियों को बढ़ाने के लिए एक ऐसा व्यायाम ढूंढ रहे हैं जो मांसपेशियों का आकार बढ़ाए बिना ताकत पैदा करे, तो जांडा सिट-अप से बेहतर कोई विकल्प नहीं है।

डॉ. स्टुअर्ट मैकगिल की प्रयोगशाला में, पैवेल ने एब पैवेलाइज़र नामक उपकरण का उपयोग करके जंडा सिट-अप करते हुए रेक्टस एब्डोमिनिस मांसपेशी में 175% से अधिक MVC (अधिकतम स्वैच्छिक आइसोमेट्रिक संकुचन) दर्ज किया है। कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों के नीचे की ओर संकुचन से हिप फ्लेक्सर मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं, जिससे वे गति में काफी हद तक बाधा डालती हैं। परिणामस्वरूप, शेष मुख्य मांसपेशी, रेक्टस एब्डोमिनिस, 100% से अधिक MVC तक पहुंच जाती है।

बिना किसी उपकरण के जंदा सिट-अप करने के लिए, निम्नलिखित करें:

1. • अपने पैरों की पिंडलियों के चारों ओर एक तौलिया लपेटें और अपने किसी साथी से उसे हल्के से 45 डिग्री के कोण पर ऊपर की ओर खींचने के लिए कहें, जिससे आपके पैर ऊपर उठ सकें।

या, कम आदर्श लेकिन एकल उपयोग के लिए व्यावहारिक:

• एक खुले दरवाजे के हैंडल के चारों ओर एक रेजिस्टेंस बैंड लपेटें और बैंड को अपनी पिंडलियों के चारों ओर इस तरह लपेटें कि नीचे की ओर 45 डिग्री का कोण बने।

तब:

2. • अपनी रीढ़ की हड्डी और नाभि को एक साथ लाएँ, और धीरे-धीरे बैठें, ध्यान रहे कि आपके पैर ऊपर न उठें या आपकी ओर न खिसकें।

यह जितना दिखता है उससे कहीं ज्यादा कठिन है: भले ही आप 50 सामान्य सिट-अप कर सकते हों, लेकिन अगर आप शुरुआत में एक भी सही जंदा सिट-अप पूरा नहीं कर पाते हैं तो आश्चर्यचकित न हों।

इस स्थिति में, केवल शीर्ष स्थिति (ऋणात्मक) से नीचे की ओर उतारना शुरू करें।

यहां "10 रेप्स का नियम" लागू किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, आप दो-दो रेप्स के पांच सेट (5 × 2) नेगेटिव रेप्स से शुरू कर सकते हैं और जैसे-जैसे आपकी ताकत बढ़ती जाए, आप निम्नलिखित रेप्स स्कीम को अपना सकते हैं: 2323 ("2323" का मतलब कुल चार सेट हैं: 2 रेप्स, 3 रेप्स, 2 रेप्स और 3 रेप्स), फिर 343, फिर 235, और फिर 2 × 5। जब आप इन नेगेटिव रेप्स को नियंत्रित तरीके से कर सकें, तो आप इसी क्रम या "10 रेप्स के नियम" के किसी अन्य संयोजन का उपयोग करके पूरे रेप्स करना शुरू कर सकते हैं।

नकारात्मक अभ्यास करते समय गति को स्थिर रखना याद रखें: एक ही जगह पर लंबे समय तक न रुकें और फिर अचानक फर्श पर न गिरें। यदि आवश्यक हो, तो अपने हाथों से किसी चीज़ को पकड़ लें, जैसे कि मेज का पैर या दरवाजे के हैंडल पर लगा प्रतिरोध बैंड।

क्रोनोबायोलॉजी शरीर क्रिया विज्ञान में समय पर निर्भर परिवर्तनों की जांच करने वाला विज्ञान है।

मांसपेशियों की ताकत और अल्पकालिक शक्ति उत्पादन शाम के शुरुआती समय (शाम 4:00-6:00 बजे) में चरम पर होता है, जो दैनिक अधिकतम शरीर के तापमान के साथ मेल खाता है।15 दर्द सहनशीलता, कम से कम गठिया और फाइब्रोमायल्जिया के लिए, शाम 4:00 और 5:00 बजे के बीच भी सबसे अधिक होती है।

लेकिन शाम 4:00 से 6:00 बजे के बीच की कसरत से मुझे कभी भी सर्वोत्तम परिणाम नहीं मिले। मेरा मानना है कि इसका कारण यह है कि आदर्श समय सर्कैडियन रिदम और इसलिए जागने के समय पर निर्भर करता है। अध्ययनों में इन कारकों को लगभग कभी ध्यान में नहीं रखा जाता है।

यदि हम यह मान लें कि अधिकांश प्रतिभागियों के जागने का औसत समय सुबह 8:00 बजे है, जिनका काम या कक्षाएं सुबह 9:00 बजे शुरू होती हैं, और यदि उनके अध्ययन में अधिकतम शक्ति उत्पादन और दर्द सहनशीलता शाम 4:00 से 6:00 बजे के बीच होती है, तो यह जागने के 8-10 घंटे बाद का समय होता है।

मैं रात में देर तक जागने वाला व्यक्ति हूँ, और मेरा औसत जागने का समय सुबह 11:00 बजे है। इस औसत के आधार पर, जागने के 8-10 घंटे बाद का समय मेरे लिए शाम 7:00 से 9:00 बजे के बीच का आदर्श समय होगा।

इसी तरह मैं शाम 7:00 से 9:00 बजे के बीच व्यायाम करने के लिए एक आदर्श समय पर पहुंचा, जिससे मुझे एक-रेपिटेशन मैक्सिमम के 85% से कम का उपयोग करते हुए अधिकांश व्यायामों में दो से तीन रेपिटेशन जोड़ने की अनुमति मिली है (आमतौर पर छह रेपिटेशन या उससे अधिक का एक सेट)।

इसका मतलब यह नहीं है कि आपको रात में ही प्रशिक्षण लेना है, लेकिन आपको प्रशिक्षण का समय नियमित रखना चाहिए ताकि आप अपनी प्रगति का सटीक आकलन कर सकें।

उपकरण और तरकीबें

ओवर-अंडर डायनेमिक वार्म-अप (www.fourhourbody.com/over-under) यह एक बार का उपयोग करके कूल्हे की गतिशीलता के व्यायामों का प्रदर्शन है। साइड हर्डल (0:30) और अंडर-द-हर्डल साइड स्क्वाट (1:30) पर ध्यान केंद्रित करें, जिन्हें बारी-बारी से करने पर बैरी द्वारा अनुशंसित ओवर-अंडर डायनेमिक वार्म-अप बनता है।

बैरी रॉस द्वारा लिखित "अंडरग्राउंड सीक्रेट्स टू फास्टर रनिंग" (www.fourhourbody.com/underground) नामक पुस्तक में एलीसन फेलिक्स ने 2003 में विश्व में सबसे तेज 200 मीटर दौड़ने से ठीक पहले इस शक्ति प्रशिक्षण प्रणाली का उपयोग किया था।

मैथ्यू डब्ल्यू. बंडल, रीड डब्ल्यू. होयट और पीटर जी. वेयंड द्वारा लिखित "हाई-स्पीड रनिंग परफॉर्मेंस: अ न्यू अप्रोच टू असेसमेंट एंड प्रेडिक्शन" (www.fourhourbody.com/hsrp) राइस यूनिवर्सिटी का मूल अध्ययन है जिसने एएसआर स्पीड एल्गोरिदम विकसित किया। बैरी रॉस के शब्दों में, "उन्होंने जो खोजा वह तेज दौड़ने की गति के लिए अचूक उपाय था।"

एएसआरस्पीड (www.fourhourbody.com/asr) यह वही स्प्रिंटिंग प्रोग्राम है जिसके बारे में बैरी रॉस ने इस अध्याय में चर्चा की है। कोई भी एथलीट जो ऐसे खेल खेलता है जिनमें अचानक तेज़ गति की आवश्यकता होती है (स्प्रिंट, बास्केटबॉल, बेसबॉल, फुटबॉल, सॉकर आदि), इस प्रोग्राम से बहुत लाभ उठा सकता है। इससे पहाड़ी दौड़, स्लेज खींचना, पैराशूट और अन्य सभी तरकीबें और उपकरण जिनका उपयोग लोग तेज़ होने के लिए करते हैं, काफी हद तक खत्म हो जाएंगे।

“स्मोलोव साइकिल के साथ 13 हफ्तों में अपने स्क्वाट में 100 पाउंड कैसे बढ़ाएं” (www.fourhourbody.com/smolov) स्मोलोव साइकिल एक रूसी शक्ति प्रशिक्षण कार्यक्रम है जिसे खेल के उस्ताद एस. वाई. स्मोलोव ने तैयार किया है। यह साइकिल, हालांकि जटिल और बेहद कठिन है, आपके स्क्वाट में आसानी से 60-100 पाउंड बढ़ा सकती है। आप एक एक्सेल स्प्रेडशीट भी डाउनलोड कर सकते हैं जो स्मोलोव कार्यक्रम के दौरान आपकी प्रगति पर नज़र रखने में आपकी मदद करेगी (www.fourhourbody.com/smolov-excel)।

फैट ग्रिपज़ (www.fourhourbody.com/fatgripz) मोटे बार से ट्रेनिंग करने पर ग्रिप की ताकत तेज़ी से बढ़ती है। लेकिन दिक्कत ये है कि मोटे बार की कीमत 200 डॉलर या उससे ज़्यादा होती है। इसका हल है फैट ग्रिपज़, जो रेड बुल के कैन जितने छोटे होते हैं (यात्रा के लिए आसान), और दस सेकंड में सामान्य बार पर लग जाते हैं। हर चार हफ़्ते की भारी ट्रेनिंग के बाद एक हफ़्ते के लिए हल्के वज़न के साथ फैट ग्रिपज़ का इस्तेमाल करें (मैं स्टिफ-लेग्ड डेडलिफ्ट करता हूँ)। यकीन मानिए, ये जितना आप सोच रहे हैं उससे कहीं ज़्यादा मुश्किल होगा।

अध्याय नोट्स का अंत

1. कंधे की समस्याओं से बचने के लिए, बार को छाती तक न लाएँ, बल्कि छाती से लगभग 4-5 इंच (आपकी मुट्ठी की चौड़ाई) ऊपर तक लाएँ। यदि आवश्यक हो, तो पावर रैक का उपयोग करें और पिन को इसी बिंदु पर सेट करें। प्रतियोगिता- मानक लिफ्ट करना यहाँ कोई मायने नहीं रखता, क्योंकि उनके एथलीट खेल प्रदर्शन के लिए प्रशिक्षण ले रहे हैं, न कि पावरलिफ्टिंग प्रतियोगिता के लिए।

2. जब एथलीट 12 स्टैंडर्ड पुश-अप्स कर लेते हैं, तो बैरी उन्हें प्रतिरोध बढ़ाने के लिए अपने पैरों को ऊपर उठाने के लिए कहते हैं। पैरों को 50 डिग्री (ज़मीन के सापेक्ष) से ऊपर नहीं उठाया जाता क्योंकि इससे छाती की मांसपेशियों की तुलना में कंधों पर ज़्यादा ज़ोर पड़ेगा। सिर्फ़ दौड़ने वालों के लिए, यह व्यायाम खेल के उद्देश्य से नहीं, बल्कि छाती की मांसपेशियों को मज़बूत करने के लिए है। छाती की मांसपेशियां लगभग एकमात्र ऐसी मांसपेशी समूह हैं जो डेडलिफ्ट से उत्तेजित नहीं होतीं, जिसका आगे वर्णन किया गया है।

3. इसका उद्देश्य प्रत्येक लैंडिंग पर जमीन से संपर्क को यथासंभव कम रखना है, अधिकतम छह लैंडिंग। बैरी के प्रशिक्षण सत्रों में, ये जंप कभी बॉक्स पर, कभी बॉक्स के ऊपर से की जाती हैं, और स्टैंडिंग ट्रिपल जंप या ब्रॉड जंप का भी प्रयोग किया जा सकता है। व्यक्तिगत रूप से, इसे सरल रखने के लिए, मैंने एक मानक फ्लैट बेंच का उपयोग किया और जमीन पर वापस आने से पहले दोनों पैरों को ऊपर से हल्का सा छुआ (लैंडिंग करने के बजाय), और इसे छह बार दोहराया।

4. इसे “टर्नओवर” भी कहा जाता है।

5. तस्वीरों में लामार की पीठ थोड़ी झुकी हुई दिखती है, लेकिन यह उनकी पीठ का ऊपरी भाग (थोरासिक) है, न कि निचला भाग (लम्बर) जो झुका हुआ है। विश्व स्तरीय भार उठाते समय पारंपरिक डेडलिफ्ट में पीठ का यह झुकाव आम बात है।
सामान्य लोगों को अपने शरीर के वजन से दो गुना से अधिक भार उठाने तक अपनी पीठ को सीधा रखना चाहिए।

6. ध्यान दें कि इसका विपरीत सत्य नहीं है। दौड़ने से पहले भार उठाना ठीक है, लेकिन भार उठाने से पहले दौड़ना चोट लगने का कारण बन सकता है।

7. यह एक ऐसा स्थान है जहाँ मैंने निर्देशों से हटकर अपने सबसे भारी भार से पहले 1-2 रेप्स के वार्म-अप सेट किए। यदि मुझे कोई अज्ञात चोट है, तो मैं 400 पाउंड के बजाय 100 पाउंड के साथ ही उसका इलाज करना पसंद करूँगा। यह एक ऐसा विषय है जिस पर बैरी और मैं असहमत हैं।

8. यह तरीका मेरे नज़दीकी जिम में व्यावहारिक नहीं था, क्योंकि वह बहुत भीड़भाड़ वाला है और उसमें केवल एक ही रैक है। इसलिए मैंने बेंच के ऊपर से घुटनों को जितना हो सके ऊपर उठाते हुए बगल में खड़े होने का विकल्प चुना, जिसके तुरंत बाद मैंने समानांतर स्क्वाट और साइडस्टेप किया, जिसकी चौड़ाई हर बार दोहराव के साथ बढ़ती गई। भारी "सुमो" स्टाइल डेडलिफ्ट से पहले कूल्हे की गतिशीलता बढ़ाने के लिए पार्श्व "अंडर" विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं, जिसकी सलाह बैरी और पावेल दोनों ही संभव होने पर देते हैं।

9. यह सिर्फ 15-30 साल के लोगों तक ही सीमित नहीं है। प्रोफेसर आर्थर डेवानी और उनके अलैक्टिक ट्रेनिंग के तरीके को ही देख लीजिए। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, इरविन में अर्थशास्त्र और गणितीय व्यवहार विज्ञान के प्रोफेसर एमेरिटस, आर्थर डेवानी 72 साल के हैं, उनकी लंबाई 6 फीट 1 इंच है और उनका वजन 205 पाउंड है, जिसमें 8% बॉडी फैट है।

10. फेलिक्स ने अपने पैरों को अपनी बाहों के अंदर रखकर पारंपरिक मुद्रा अपनाई, लेकिन बैरी उन लोगों के लिए सूमो शैली का सुझाव देते हैं जो इसे कर सकते हैं।

11. मेरे जिम में इसे स्थापित करना भी असुविधाजनक था, इसलिए मैंने या तो डिक्लाइन बेंच प्रेस बेंच का इस्तेमाल किया, जहाँ मैं अपने पैरों को मुड़ी हुई टांगों से फंसा सकता था; या मैं घर पर ही BOSU बॉल पर बैठ गया और अपने पैरों को सोफे के नीचे फंसा लिया (सोफे को वजनदार बनाना सुनिश्चित करें; मैंने 24 किलो केटलबेल का इस्तेमाल किया)।

12. यदि रिकवरी संभव न हो, तो डेडलिफ्ट को सोमवार और शुक्रवार तक सीमित किया जा सकता है।

13. एक पैर पर स्क्वैट्स करें, जिसमें अप्रयुक्त पैर को सीधे सामने की ओर फैलाकर रखा जाए।

14. टिम की टिप्पणी: संयोगवश, मैंने डेडलिफ्ट के अलावा अन्य अभ्यासों में अपनी सबसे अधिक ताकत छह-छह के दो सेटों का उपयोग करके हासिल की है, जिसमें प्रति वर्कआउट दो अभ्यास शामिल हैं।

15. कार्य क्षमता के हृदय गति-आधारित परीक्षण सुबह के समय चरम पर दिखाई देते हैं क्योंकि व्यायाम के प्रति हृदय गति की प्रतिक्रिया दिन के इस समय न्यूनतम होती है।

16. निर्धारित व्यायाम दिवस पर जागने के समय के बजाय औसत समय का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।

हाथी खाना

अपने बेंच प्रेस में 100 पाउंड कैसे जोड़ें

बस याद रखें: चीन में कहीं न कहीं एक छोटी बच्ची आपके अधिकतम स्तर के साथ अभ्यास कर रही है।
— जिम कॉनरॉय, ओलंपिक भारोत्तोलन कोच

अगर आप 315 तक पहुंच जाते हैं, तो आप आईपॉड पर संगीत बदल सकते हैं।"

मुझे फिर हंसी आ गई, क्योंकि मुझे मजाक समझ नहीं आया। लेकिन यह मजाक नहीं था। डीफ्रेंको ने दीवार की ओर उंगली उठाई, जहाँ कागज का एक बड़ा टुकड़ा टेप से चिपका हुआ था:

बेंच 315?

स्क्वाट 405?

क्या यह ESPN पर दिखाया जाएगा?

अगर नहीं, तो आईपॉड को मत छुओ!

315.17 का बेंचमार्क सेट करने से पहले मुझे अभी कुछ दूरी तय करनी थी। मुझे लाउडस्पीकर पर डिस्को डक चलाने के लिए इंतजार करना होगा।

दूसरी ओर, डीफ्रेंको के लड़कों को 315 पाउंड उठाने में कोई दिक्कत नहीं थी। उनके बल्ले-बल्लेबाजों में रिच डेमर्स जैसे असाधारण खिलाड़ी भी शामिल थे, जो 215 पाउंड का बेंच प्रेस 39 बार कर सकते थे। यह देखकर मैं बहुत प्रभावित हुआ।

इसने मुझे प्रभावित तो किया, लेकिन मुझे आश्चर्यचकित नहीं किया।

जो सेक्लोव्स्की का प्रदर्शन चौंकाने वाला था, जिन्होंने प्रतियोगिता में 148 पाउंड के शरीर के वजन के साथ 600 पाउंड का बेंच प्रेस किया।

स्कॉट मेंडेलसन का प्रदर्शन चौंकाने वाला था, जिन्होंने 275 पाउंड के शरीर के वजन पर प्रतियोगिता में 1,031 पाउंड का बेंच प्रेस किया।

1,031 के आंकड़े को समझने के लिए, कल्पना कीजिए कि एक सामान्य जिम बारबेल पर 45 पाउंड की प्लेटें तब तक लगाई जा रही हैं जब तक कि और वजन न आ सके। यह मात्र 885 पाउंड होता है। स्कॉट को 100 पाउंड की प्लेटों का इस्तेमाल करना पड़ता है, और टेम्पर्ड स्टील की बार उसके हाथों के चारों ओर मुड़ जाती है। वह अपने जबड़े के तनाव से दांतों को टूटने से बचाने के लिए माउथ गार्ड पहनता है, और जब बार उसकी छाती पर रुकती है तो उसकी दृष्टि क्षैतिज रूप से खिंच जाती है।

ये असाधारण लोग हैं। लेकिन यह एक प्रशंसा है। चरम स्थितियों से बहुत कुछ सीखा जा सकता है।

बेंच पर पृष्ठभूमि: मेरी सबसे बड़ी कमजोरी

बेंच प्रेस हमेशा से मेरा सबसे कमजोर व्यायाम रहा है। बहुत कम खेलों में छाती की मांसपेशियों की ज्यादा जरूरत होती है, और कुश्ती, जो मेरा मुख्य खेल है, उसमें तो छाती की मांसपेशियों का इस्तेमाल लगभग पूरी तरह से नजरअंदाज ही किया जाता था।

बैरी के कार्यक्रम में लगातार दो सेट (डबल्स) करने के बावजूद, मेरी अधिकतम बेंच प्रेस क्षमता में कोई बदलाव नहीं आया। इस मामले में मैं अपवाद था।

इसलिए मैंने इस मुद्दे को सुलझाने के लिए पावरलिफ्टिंग के एक दिग्गज विशेषज्ञ को फोन किया।

मार्टी गैलाघर लाइमलाइट से दूर रहते हैं, लेकिन उनका नाम रिकॉर्ड बुक में लंबे समय से दर्ज है। उन्होंने एड कोआन, किर्क कार्वोस्की, डग फर्नेस, माइक हॉल और डैन ऑस्टिन जैसे सर्वकालिक महान पावरलिफ्टरों को प्रशिक्षित किया है। अकेले कोआन ने ही 70 से अधिक विश्व रिकॉर्ड बनाए। किर्क "कैप्टन किर्क" कार्वोस्की ने अपने कार्यकाल के दौरान इंटरनेशनल पावरलिफ्टिंग फेडरेशन (IPF) के स्क्वाट विश्व रिकॉर्ड को 903 पाउंड से बढ़ाकर 1,003 पाउंड कर दिया, जो आश्चर्यजनक रूप से 100 पाउंड का अंतर है, और यह विश्व रिकॉर्ड 16 साल बाद भी कायम है।

मार्टी तीन बार के मास्टर पावरलिफ्टिंग विश्व चैंपियन और छह बार के मास्टर राष्ट्रीय पावरलिफ्टिंग चैंपियन भी हैं, इसके अलावा उन्होंने 1991 में अमेरिकी पावरलिफ्टिंग टीम को आईपीएफ विश्व टीम खिताब तक पहुंचाया था।

इतना कहना ही काफी है कि वह लोहे के खेल की बारीकियों को समझता है।

उनके शब्दों में, आगे जो बताया गया है वह मेरे लिए, या किसी भी ऐसे व्यक्ति के लिए, जो छह महीनों में अपने वर्तमान अधिकतम वजन में 100 पाउंड जोड़ना चाहता है, वजन-दर-वजन, व्यायाम-दर-व्यायाम का उनका नुस्खा है।

मार्टी गैलाघर का प्रवेश

क्या 200 पाउंड बेंच प्रेस करने वाले एक सामान्य व्यक्ति के लिए छह महीने में 100 पाउंड बेंच प्रेस बढ़ाना संभव है? इसका उत्तर है कि, हालांकि यह असंभव नहीं, बल्कि असंभव प्रतीत होता है। इसके लिए हाथी को धीरे-धीरे, थोड़ा-थोड़ा करके खाना पड़ता है।

तीन आवश्यकताएँ हैं:

आवश्यकता #1: एक क्रमबद्ध सामरिक खेल योजना। क्रमबद्धता प्रगतिशील प्रतिरोध पूर्व-योजना का दूसरा नाम है। कुलीन पावरलिफ्टर, ओलंपिक वेटलिफ्टर और पेशेवर एथलीट एक निश्चित समयावधि (आमतौर पर 12-16 सप्ताह) में धीरे-धीरे अपनी ताकत के स्तर को बढ़ाने के लिए क्रमबद्धता का उपयोग करते हैं। बेंच प्रेस पर क्रमबद्धता रणनीति लागू करके, असंभव को संभव बनाया जा सकता है।

अपने करियर के अंत में, किर्क कार्वोस्की ने पूरे 12 सप्ताह के चक्र में किसी भी लिफ्ट में एक भी रेप नहीं छोड़ा। कल्पना कीजिए! एक व्यक्ति राष्ट्रीय या विश्व चैंपियनशिप से 12 सप्ताह पहले एक पैड और पेंसिल लेकर बैठता है, अगले तीन महीनों के प्रत्येक वर्कआउट सेशन के लिए अनुमानित वजन, रेप्स और सेट्स लिखता है, और फिर एक भी पूर्व निर्धारित रेप नहीं छोड़ता। एड कोआन और डग फर्नेस भी ऐसा ही कर सकते थे।

सटीकता अत्यंत महत्वपूर्ण है।

दूसरी शर्त: कोई भी वर्कआउट मिस न करें।

आवश्यकता #3: शरीर के मांसपेशियों के वजन में पर्याप्त मात्रा में वृद्धि करना।

मान लीजिए कि हमारा काल्पनिक एथलीट फिटनेस के प्रति काफी गंभीर है, जिसने कई वर्षों तक प्रगतिशील प्रतिरोध प्रशिक्षण किया है और सही तकनीक का उपयोग करके 200 पाउंड का बेंच प्रेस कर सकता है। चाहे उसकी लंबाई 6 फीट 1 इंच और वजन 200 पाउंड हो और शरीर में वसा का प्रतिशत 14% हो या उसकी लंबाई 5 फीट 6 इंच हो और वजन 200 पाउंड हो और शरीर में वसा का प्रतिशत 30% हो, बेंच प्रेस को 200 पाउंड से 300 पाउंड तक बढ़ाने के लिए, दुबले मांसपेशियों को बढ़ाना अत्यंत आवश्यक है। हमारे इस व्यक्ति को अधिक मांसपेशियों की ताकत की आवश्यकता होगी।

कोई भी "फिटनेस विशेषज्ञ" जो अनजान लोगों को यह बताता है कि वे किसी जादुई बेंच प्रेस रूटीन का इस्तेमाल करके (या शायद खरीदकर) बिना वजन बढ़ाए कम समय में अपने बेंच प्रेस में 50% की वृद्धि कर सकते हैं, वह या तो भ्रम में है या फिर धोखेबाज है। ऐसा कोई जादुई या मिथकीय व्यायाम रूटीन नहीं है जो मांसपेशियों में वृद्धि किए बिना चमत्कारिक रूप से बेंच प्रेस में 50% की वृद्धि कर दे। ताकत में 50% की वृद्धि के लिए दुबली मांसपेशियों में 10% की वृद्धि आवश्यक है, और यह तो आशावादी अनुमान है। बस।

हमारे काल्पनिक एथलीट का प्रारंभिक वजन 200 पाउंड है और उसे 26 सप्ताह की अवधि में अपने दुबले मांसपेशियों के वजन को 15-20 पाउंड तक बढ़ाना होगा।

बेंच प्रेस का अभ्यास सप्ताह में एक बार किया जाएगा, और प्रत्येक सत्र में आप तीन प्रकार की ग्रिप का अभ्यास करेंगे: प्रतिस्पर्धी ग्रिप, जो सबसे शक्तिशाली ग्रिप है; वाइड ग्रिप, जो शुरुआती शक्ति बढ़ाती है; और नैरो ग्रिप, जो अंतिम शक्ति बढ़ाती है।

चरण I: 12-सप्ताह का बेंच-प्रेस चक्र 18

WEEK	POWER GRIP (28")	WIDE GRIP (32")	NARROW GRIP (22")	BODY-WEIGHT
1	140 (70%)×8, 1 set	120 (60%)×10, 2 sets	110 (55%)×10, 2 sets	200
2	150 (75%)×8, 1 set	130 (65%)×10, 2 sets	120 (60%)×10, 2 sets	201
3	160 (80%)×8, 1 set	140 (70%)×10, 2 sets	130 (65%)×10, 2 sets	202
4	170 (85%)×8, 1 set	150 (75%)×10, 2 sets	140 (70%)×10, 2 sets	203
5	185 (93%)×5, 1 set	165 (83%)×8, 2 sets	145 (73%)×8, 2 sets	204
6	195 (98%)×5, 1 set	175 (88%)×8, 2 sets	155 (78%)×8, 2 sets	205
7	205 (103%)×5, 1 set	185 (93%)×8, 2 sets	165 (83%)×8, 2 sets	206
8	215 (108%)×5, 1 set	195 (98%)×8, 2 sets	175 (88%)×8, 2 sets	207
9	225 (113%)×3, 1 set	205 (103%)×5, 2 sets	185 (93%)×5, 2 sets	208
10	235 (118%)×3, 1 set	215 (108%)×5, 2 sets	195 (98%)×5, 2 sets	209
11	245 (123%)×2, 1 set	225 (113%)×5, 2 sets	205 (103%)×5, 2 sets	210
12	260 (130%)×1	—	—	211

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] 4-6 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ("[illegible]," [illegible]) [illegible] "[illegible]" [illegible]

[illegible] II [illegible]

[illegible] II: [illegible]19

WEEK	DUMBBELL BENCH PAUSED	DUMBBELL INCLINE BENCH PAUSED	BODYWEIGHT
1	60 lbs (60%)—3 sets × 10	50 lbs (50%)—3 sets × 10	210
2	65 lbs (65%)—3 sets × 10	55 lbs (55%)—3 sets × 10	210
3	80 lbs (80%)—2 sets × 6	70 lbs (70%)—2 sets × 6	210
4	85 lbs (85%)—2 sets × 6	75 lbs (75%)—2 sets × 6	210
5	95 lbs (95%)—2 sets × 4	80 lbs (80%)—2 sets × 4	210
6	100 lbs (100%)—1 set × 4	85 lbs (85%)—1 set × 4	210

[illegible] "[illegible]" [illegible]

[illegible] III: 300 [illegible]

WEEK	POWER GRIP (28")	WIDE GRIP (32")	NARROW GRIP (22")	BODY-WEIGHT
1	215 (108%)×5, 4 sets	185 (93%)×5, 2 sets	175 (88%)×5, 2 sets	211
2	225 (113%)×5, 3 sets	195 (98%)×5, 2 sets	185 (93%)×5, 2 sets	212
3	235 (118%)×5, 2 sets	205 (103%)×5, 2 sets	195 (98%)×5, 2 sets	213
4	245 (123%)×5, 1 set	215 (108%)×5, 2 sets	205 (103%)×5, 2 sets	214
WEEK	POWER GRIP (28")	WIDE GRIP (32")	NARROW GRIP (22")	BODY-WEIGHT
5	255 (128%)×3, 4 sets	225 (113%)×3, 2 sets	215 (108%)×3, 2 sets	215
6	265 (133%)×3, 3 sets	235 (118%)×3, 2 sets	225 (113%)×3, 2 sets	216
7	275 (138%)×2, 2 sets	245 (123%)×2, 2 sets	235 (118%)×2, 2 sets	217
8	285 (143%)×2, 1 set	255 (128%)×2, 2 sets	245 (123%)×2, 2 sets	218
9	300 (150%)×1	—	—	220

[illegible] [illegible] [illegible] [

कैलिफोर्निया के सैक्रामेंटो में स्थित सुपरट्रेनिंग जिम के मालिक मार्क बेल 275 पाउंड के शरीर के वजन पर 854 पाउंड का बेंच प्रेस कर सकते हैं।

कुछ विश्व स्तरीय बेंच प्रेस करने वाले प्रतियोगी लगभग एक जटिल मुद्रा का उपयोग करते हैं: पीठ को पूरी तरह से मोड़कर, पैर कूल्हों के नीचे (या सिर के और भी करीब) रखते हैं। इससे प्रेस करने की दूरी कम हो जाती है—वजन बढ़ाने के लिए यह अच्छी बात है—लेकिन नौसिखियों और मध्यम स्तर के खिलाड़ियों को इससे चोट लग सकती है।

मार्क एक स्थिर स्लाइट ब्रिज पोज़ का इस्तेमाल करते हैं और अपने पैरों को ज़मीन पर सपाट रखते हैं। वे इस तकनीक से 854 पाउंड का बेंच प्रेस करते हैं, इसलिए आप भी इसका इस्तेमाल 500 पाउंड या उससे कम का बेंच प्रेस करने के लिए कर सकते हैं।

प्रक्रिया इस प्रकार है:

सेटअप का ऊपरी दृश्य।

सेटअप से पहले और बाद का पार्श्व दृश्य। ध्यान दें कि उसकी एड़ियाँ लगभग उसके घुटनों के नीचे हैं।

1. बेंच पर इस तरह लेटें कि आपका सिर बेंच के किनारे से आधा बाहर निकला रहे।

2. अपनी मजबूत पकड़ बनाएं (मार्क ने अपनी अनामिका उंगलियों को चिकने बैंड पर रखा है), अपनी छाती को बार तक उठाएं, और अपने कंधे के ब्लेड को इस तरह से एक साथ दबाएं जैसे कि आप उनके बीच एक सिक्का पकड़े हुए हों।

3. अपने नितंबों को स्थिर रखते हुए और कंधों को सिकोड़ते हुए, अपनी पीठ को झुकाएं और कंधों को कूल्हों की ओर नीचे की ओर धकेलें।20

4. बेंच पर पीठ टिकाकर लेटें और कोशिश करें कि आपके सिर का ऊपरी हिस्सा बेंच के किनारे से सटा रहे। मार्क का शरीर ट्रक जितना बड़ा है और वह ठीक से नहीं कर पा रहा है। लेकिन आपमें से ज़्यादातर लोगों के पास यह बहाना नहीं होगा।

5. अब आपके कंधे सुरक्षित हैं। यह स्थिति काफी असहज होगी, और ऐसा होना भी चाहिए।

6. आपके पैर और कूल्हे पूरी तरह से तने हुए होने चाहिए, और आपकी उंगलियां जूतों के आगे की ओर दबी होनी चाहिए। अगर 20 सेकंड के बाद भी आपके पैर और कूल्हे थकते नहीं हैं, तो आप उन्हें पर्याप्त रूप से सिकोड़ नहीं रहे हैं।

7. अब आप स्पॉटटर से हैंड-ऑफ लेने के लिए तैयार हैं। फ्री वेट का उपयोग करते समय कभी भी अकेले बेंच प्रेस न करें।21

8. स्पॉटटर को डेडलिफ्ट की तरह अल्टरनेटिंग ग्रिप का उपयोग करते हुए (पिछले अध्याय में लामर की तस्वीरें देखें), बार को सपोर्ट से उठाना चाहिए और इसे आपके निपल्स के ठीक ऊपर ले जाने में मदद करनी चाहिए।

9. अब जब आपने वजन को अपने निपल्स पर टिका लिया है, तो अपने कंधों को पूरी तरह नीचे झुकाएं—जैसे कि आप नाव चलाने की शुरुआत कर रहे हों—फिर अपनी बाहों को मोड़ें। जितनी कम बार आपको बाहों को मोड़ना पड़ेगा, उतना ही सुरक्षित होगा और आप उतना ही अधिक वजन उठा पाएंगे।

बांहें मोड़ने से पहले कंधों को नीचे झुकाएं। दोनों तस्वीरों में मार्क की कोहनियों की ऊंचाई की तुलना करें। उसने वज़न को 3-4 इंच नीचे किया है और उसकी बांहें अभी भी सीधी हैं।

10. [redacted]

11. [redacted]

अध्याय नोट्स का अंत

17. हालाँकि, मैंने अभी-अभी अपना व्यक्तिगत रिकॉर्ड बनाया था। यह तकनीकी सुधार या प्रशिक्षण का परिणाम नहीं था—बल्कि पहले से ही अधिकतम ऊर्ध्वाधर कूद का अभ्यास करने का परिणाम था। तंत्रिका तंत्र की यह अति सक्रियता ही वह कारण था जिसके चलते डीफ्रेंको ने मुझे पहले कूदने के लिए कहा था। "एनएफएल कंबाइन को हैक करना" देखें।

18. टिम: प्रतिशत आपको प्रोग्राम को अपनी आवश्यकतानुसार ढालने में मदद करने के लिए दिए गए हैं। उदाहरण के लिए, "140 (70%) × 8, 1 सेट" लें। 140 मेरे शुरुआती 200 पाउंड के 1-रेप मैक्स (1RM) का 70% है। लेकिन अगर प्रोग्राम शुरू करते समय आपका व्यक्तिगत 1RM 150 पाउंड है, तो आप 150 को 0.7 से गुणा करके 105 पाउंड प्राप्त कर सकते हैं। प्रोग्राम में आगे चलकर, अगर आपको "133%" दिखाई देता है, तो इसका मतलब है कि आप 150 को 1.33 से गुणा करके उस सेट के लिए 199.5 पाउंड का उपयोग करेंगे।

19. कृपया ध्यान दें कि सभी वज़न प्रति डम्बल के हिसाब से हैं। उदाहरण के लिए, "60 पाउंड (60%)" का अर्थ है 2 × 60 पाउंड के डम्बल, जिनका कुल वज़न 120 पाउंड होता है, या प्रारंभिक 1RM का 60%।

20. यह गतिविधि एक सीधी पंक्ति की तरह है, जैसे कि आप बार को अपने माथे के शीर्ष तक खींच रहे हों।

21. मुझे पता है कि आपमें से कुछ लोग फिर भी ऐसा करेंगे। अगर आप ऐसा करते हैं, तो कॉलर का इस्तेमाल न करें। इससे आपको वजन को धीरे-धीरे एक तरफ से हटाने में मदद मिलेगी, अगर आप उसके नीचे फंस जाते हैं।

तैराकी से लेकर झूलने तक

मैंने 10 दिनों में सहजता से तैरना कैसे सीखा

मैं हमेशा से पीटर पैन बनना चाहता था, वो लड़का जो कभी बड़ा नहीं होता। मैं उड़ तो नहीं सकता, लेकिन तैरना उससे कहीं बेहतर है। इसमें सामंजस्य और संतुलन है। पानी ही मेरा आकाश है।
— क्लेटन जोन्स, अध्यक्ष और सीईओ, रॉकवेल कॉलिंस

मुझे तैरने से हमेशा से ही बहुत डर लगता था।

अन्य खेलों में राष्ट्रीय खिताब जीतने के बावजूद, मैं मुश्किल से 30 सेकंड तक पानी में तैर पाता था। अच्छी तरह से तैरने में मेरी यह अक्षमता मेरी सबसे बड़ी असुरक्षाओं और शर्मिंदगी में से एक थी।

मैंने लगभग एक दर्जन बार तैरना सीखने की कोशिश की थी, और हर बार एक या दो चक्कर लगाने के बाद ही मेरे दिल की धड़कन 180 धड़कन प्रति मिनट से भी ज़्यादा हो जाती थी। यह असहनीय रूप से थकाने वाला और अप्रिय अनुभव था।

अब और नहीं।

दस दिनों से भी कम समय में, मैं दो लेंथ (2 × 20 गज/18.39 मीटर) की अधिकतम तैराकी से बढ़कर दो और चार के सेट में प्रति वर्कआउट 40 से अधिक लेंथ तैरने लगा। वहाँ से, मैं खुले समुद्र में एक किलोमीटर तैरने लगा, फिर एक से दो मील तक। यह पूरी प्रगति दो महीने से भी कम समय में पूरी हो गई।

इस अध्याय में बताया जाएगा कि मैंने बाकी सभी प्रयास विफल होने के बाद यह कैसे किया, और आप भी ऐसा कैसे कर सकते हैं।

जनवरी 2008 के अंत में, एक अच्छे दोस्त ने नए साल के संकल्प की चुनौती दी: अगर मैं 2008 में खुले पानी में एक किलोमीटर की दौड़ का प्रशिक्षण लेता हूँ और उसे पूरा करता हूँ, तो वह पूरे 2008 में कॉफी या उत्तेजक पदार्थों के बिना रहेगा।

वह बचपन से ही एक प्रतिस्पर्धी तैराक थे और उन्होंने मुझे समझाया कि व्यायाम के नाम पर मेरी अन्य आत्म-विनाशकारी आदतों के विपरीत, तैराकी एक जीवन कौशल है। इतना ही नहीं, यह एक ऐसा आनंद था जिसे मुझे अपने भावी बच्चों के साथ साझा करना चाहिए। दूसरे शब्दों में, आप जितने भी कौशल सीख सकते हैं, उनमें से तैराकी सबसे मूलभूत कौशलों में से एक है।

मैंने चुनौती स्वीकार कर ली।

फिर मैंने हर संभव कोशिश की, "सर्वश्रेष्ठ" किताबें पढ़ीं, और... फिर भी असफल रहा।

किक बोर्ड? मैंने उन्हें आजमाया। मैं मुश्किल से ही हिल पाया और, एक ऐसे व्यक्ति के रूप में जो आमतौर पर अधिकांश खेलों में अच्छा होता है, मुझे अपमानित महसूस हुआ और मैं छोड़कर चला गया।

हाथों से पैडल चलाना? मैंने कोशिश की। मेरे कंधे मुझे कभी माफ नहीं करेंगे। क्या तैराकी कम मेहनत वाला खेल नहीं होना चाहिए? दूसरी बार भी नाकाम।

यह सिलसिला महीनों तक चलता रहा, जब तक कि मैंने हार मान लेने की तैयारी नहीं कर ली। फिर एक बारबेक्यू पार्टी में मेरी मुलाकात क्रिस सैक्का से हुई, जो पहले गूगल में काम कर चुके थे और अब एक निवेशक और ट्रायथलॉन के तौर पर प्रशिक्षण ले रहे हैं। मैंने उन्हें अपनी परेशानी बताई। इससे पहले कि मैं अपनी बात पूरी कर पाता, उन्होंने मुझे बीच में ही रोक दिया:

“मुझे आपकी प्रार्थना का उत्तर मिल गया है। इसने मेरे तैरने के तरीके में क्रांतिकारी बदलाव ला दिया है।”

वह निर्णायक मोड़ था।

विधि

क्रिस ने मुझे टोटल इमर्शन (टीआई) से परिचित कराया, जो आमतौर पर अमेरिकी तैराकी प्रशिक्षक टेरी लाफलिन से जुड़ी एक विधि है। मैंने तुरंत किताब और फ्रीस्टाइल डीवीडी का ऑर्डर दे दिया।

पहले अभ्यास सत्र में, बिना कोच के, मैंने अपने खिंचाव और पानी के प्रतिरोध को कम से कम 50% तक कम कर दिया, और अपने जीवन में पहले कभी भी इतने लैप नहीं तैरे थे। चौथे अभ्यास सत्र तक, मैं 20 गज की दूरी के लिए 25 से अधिक स्ट्रोक से घटकर औसतन 11 स्ट्रोक प्रति 20 गज की दूरी पर आ गया था।

दूसरे शब्दों में कहें तो, मैं उतने ही स्ट्रोक में दोगुनी से ज़्यादा दूरी तय कर रहा था (यानी आधी मेहनत से), और मुझे ज़रा भी घबराहट या तनाव नहीं था। सच तो यह है कि पूल में उतरने से पहले की तुलना में बाहर निकलने के बाद मुझे ज़्यादा अच्छा महसूस हुआ। मुझे इस बात पर यकीन नहीं हो रहा था, और अब भी नहीं हो रहा है।

डीवीडी देखने के बाद टोटल इमर्शन किताब पढ़ने की सलाह दी जाती है, क्योंकि इसके बिना अभ्यास को समझना लगभग असंभव है। मैं पृष्ठ 110 से 150 तक के अभ्यास नहीं कर पाया (मैं क्षैतिज रूप से तैर नहीं सकता और मेरी किक कमजोर है) और निराश हो गया, जब तक कि डीवीडी ने मुझे प्रणोदन के साथ तकनीक का परीक्षण करने में सक्षम नहीं बनाया।

नौसिखियों के लिए मेरे आठ सुझाव

ये वे सिद्धांत हैं जिन्होंने मेरे लिए सबसे बड़ा बदलाव लाया, और इसके बाद तस्वीरें दी गई हैं:

1. कम से कम प्रयास से आगे बढ़ने के लिए, कंधों को घुमाने और शरीर को क्षैतिज (सबसे कम प्रतिरोध) रखने पर ध्यान केंद्रित करें, न कि बाहों से खींचने या पैरों से लात मारने पर। यह सुनने में अटपटा लग सकता है, लेकिन महत्वपूर्ण है, क्योंकि तैराकी संबंधी समस्याओं को ठीक करने के लिए ज़ोर से लात मारना सबसे आम सुझाव है।

2. अपने सिर को रीढ़ की हड्डी के सीध में रखते हुए खुद को क्षैतिज स्थिति में रखें—आपको सीधे नीचे देखना चाहिए। चलते समय आप जिस तरह से सिर को

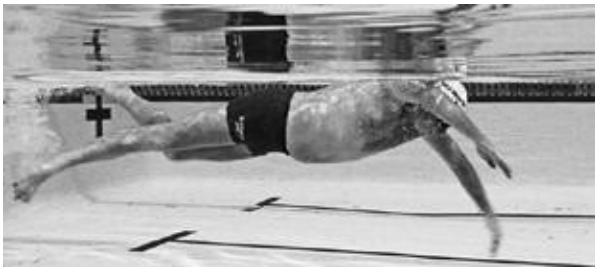
रखते हैं, उसी तरह से सिर को पानी के अंदर रखें और सतह पर तैरने की कोशिश करने के बजाय अपने हाथ को पानी के अंदर चलाएं। शिंजी ताकेउची के पानी के अंदर के शॉट्स 0:49 सेकंड पर (www.fourhourbody.com/shinji-demo) और नताली कफलिन की व्याख्या 0:26 सेकंड पर (www.fourhourbody.com/coughlin) देखें। ध्यान दें कि शिंजी अपने पैरों का कितना कम इस्तेमाल करते हैं। उनका हल्का सा झटका केवल उनके कूल्हों को घुमाने और उनके दूसरे हाथ को आगे बढ़ाने में मदद करता है। यही वह तकनीक है जिससे मैं इतनी ऊर्जा बचा पाता हूँ।

3. शिंजी के उपर्युक्त वीडियो के अनुसार, फ्रीस्टाइल तैराकी को पेट के बल तैरने के बजाय बारी-बारी से दोनों तरफ तैरने के रूप में सोचें। विकिपीडिया के टीआई पृष्ठ से:1

स्ट्रोक चक्र के दौरान शरीर को "सक्रिय रूप से सुव्यवस्थित" करें, लयबद्ध रूप से "सुव्यवस्थित दाहिनी ओर" और "सुव्यवस्थित बाईं ओर" स्थितियों को बारी-बारी से बदलने पर ध्यान केंद्रित करें और सचेत रूप से शरीर की रेखा को सामान्य मानव तैराकों की तुलना में लंबा और अधिक चिकना रखें।

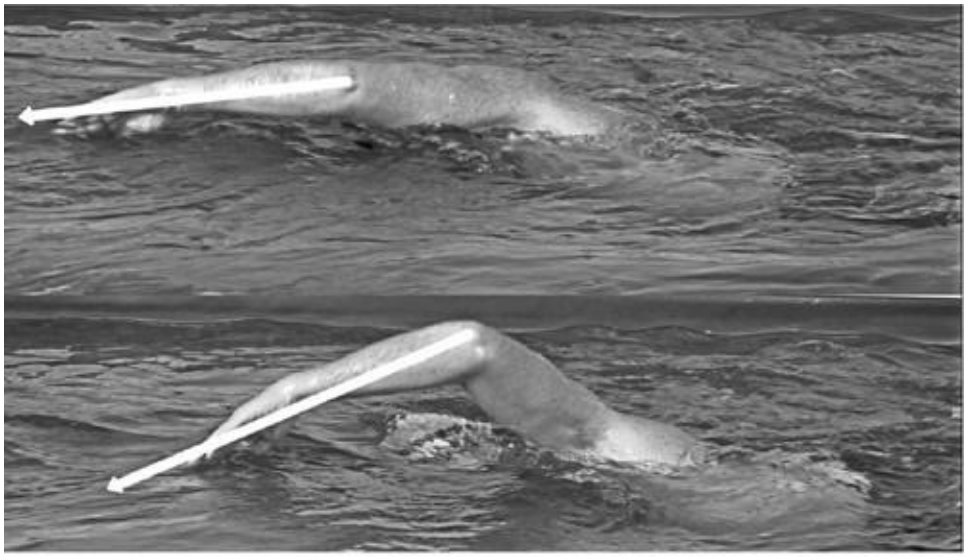
रॉक क्लाइम्बिंग या बोल्डरिंग करने वालों के लिए, यह ठीक वैसा ही है जैसे अपनी कमर को दीवार के करीब लाकर खिंचाव बढ़ाना। इसे आज़माने के लिए: दीवार से सटकर खड़े हो जाएं और अपने दाहिने हाथ को जितना हो सके ऊपर तक ले जाएं। फिर अपनी दाहिनी कमर को दीवार से सटाकर घुमाएं और फिर से अपने दाहिने हाथ से खिंचाव बढ़ाएं। इस छोटे से घुमाव से आपको तीन से छह इंच की बढ़त मिलेगी। अपनी मांसपेशियों को जितना लंबा करेंगे, हर स्ट्रोक में आप उतनी ही ज़्यादा दूरी तय कर पाएंगे। इसका असर जल्दी ही दिखने लगता है।

नीचे दिखाया गया है कि एक पूर्ण स्ट्रोक कैसा दिखना चाहिए, जिसे टीआई के संस्थापक टेरी लॉघलिन ने प्रदर्शित किया है। ध्यान दें कि कूल्हों और शरीर को घुमाने के लिए पैरों का हल्का सा झटका दिया जाता है। तस्वीरों की यह श्रृंखला कुशल तैराकी के लिए आपकी मार्गदर्शक होनी चाहिए:



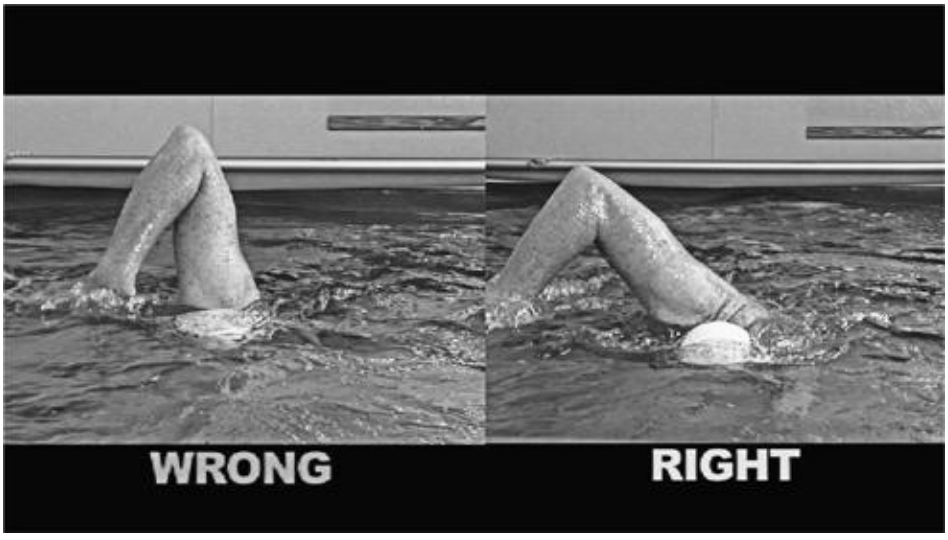
4. अपनी उंगलियों को नीचे की ओर झुकाकर पानी में प्रवेश करें और अपनी बांह को अपने सिर के नीचे तक पूरी तरह फैलाएं। इसे जितना आपको लगता है उससे भी नीचे और आगे तक फैलाएं। बांहों पर पानी का यह नीचे की ओर दबाव आपके पैरों को ऊपर उठाएगा और खिंचाव को कम करेगा। आपको लगभग ऐसा महसूस होगा जैसे आप ढलान पर तैर रहे हों।

नीचे दी गई पहली तस्वीर में सामान्य रूप से अप्रभावी "पहुँच" को दर्शाया गया है, और दूसरी तस्वीर में प्रवेश का उचित बिंदु दिखाया गया है, जो सिर के काफी करीब है।



X Y

□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□


WRONG
RIGHT

कंधे को बहुत ऊपर उठाकर उस पर दबाव न डालें। यदि आप अपने कंधों को सही ढंग से घुमाते हैं, तो इसकी आवश्यकता नहीं है।

5. स्ट्रोक दर (SR) बढ़ाने के बजाय स्ट्रोक की लंबाई (SL) बढ़ाने पर ध्यान दें। प्रत्येक डाउनस्ट्रोक पर अधिक दूरी तय करने का प्रयास करें और प्रति लैप स्ट्रोक की संख्या कम करें।

6. पानी के अंदर फैली हुई अपनी बांह को सीधा करें और सांस लेने के लिए अपने शरीर को घुमाएं (सिर्फ सिर नहीं)। हर सांस के साथ, आपको अपनी पीठ के निचले हिस्से (लैट्स) में खिंचाव महसूस होना चाहिए, जैसे आप किसी शेल्फ पर रखी कुकी जार को पकड़ने की कोशिश कर रहे हों जो आपकी पहुंच से कुछ इंच दूर हो। इससे आपका सिर सतह के करीब आएगा और सांस लेना आसान हो जाएगा। कुछ ट्रायथलीट सांस फूलने और ऑक्सीजन की कमी से बचने के लिए लगभग अपनी पीठ के बल लेट जाते हैं और आसमान की ओर मुंह कर लेते हैं (यह सलाह छह बार के आयरनमैन विश्व चैंपियन डेव स्कॉट ने दी है)।

शुरुआती अभ्यासों में, हर दूसरे स्ट्रोक पर सांस लें।2 एक बार जब आप अपने "कमजोर" पक्ष से सांस लेने में अधिक सहज हो जाएं, तो मैं आपको हर तीसरे स्ट्रोक पर सांस लेने का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करता हूं, जिससे आपको बारी-बारी से दोनों पक्षों से सांस लेने के लिए मजबूर होना पड़ेगा।

ध्यान रखें कि चेहरा पानी के अंदर रखते समय पूरी और धीरे-धीरे सांस बाहर छोड़ें। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे, तो सिर बाहर निकालते समय आपको बार-बार सांस अंदर-बाहर करनी पड़ेगी, जिससे आपको बेचैनी महसूस होगी, पानी निगलने का खतरा होगा और आप थक जाएंगे।

पानी के अंदर सांस छोड़ते समय, "हवा में सांस बाहर निकालें" (वीडियो: www.fourhourbody.com/extend-air) का ध्यान रखें।

अपना हाथ ढूंढो।

7. अभ्यास के तौर पर हाथों की अदला-बदली का प्रयोग करें। तैरते समय सभी तकनीकी बारीकियों को याद रखना मुश्किल होता है। मैंने एक साथ आधा दर्जन नियमों का पालन करने की कोशिश में अपना दिमाग खराब कर लिया। हाथों की अदला- बदली ही वह अभ्यास था जिसने मुझे बाकी सभी चीजें सही ढंग से करने के लिए मजबूर किया।

मुझे सबसे उपयोगी दृश्य यह लगा: अपने आगे वाले हाथ को पूरी तरह फैलाए रखने पर ध्यान केंद्रित करें, जब तक कि दूसरा हाथ ऊपर आकर फैले हुए हाथ के अग्रभाग के चारों ओर पानी में प्रवेश न कर जाए। इससे आपको पार्श्व दिशा में तैरने की प्रेरणा मिलती है, आपके स्ट्रोक की लंबाई बढ़ती है, और आपको "फ्रंट-क्वाड्रेंट" तैराकी में शामिल होने के लिए मजबूर होना पड़ता है। ये सभी अच्छी बातें हैं। इस एक अभ्यास से फ्रीस्टाइल के प्रत्येक लैप में तीन से चार स्ट्रोक कम हो जाते हैं।

8. कसरत के बारे में भूल जाइए और "अभ्यास" पर ध्यान दीजिए। आप अपने तंत्रिका तंत्र को अटपटी गतिविधियों को करने के लिए प्रशिक्षित कर रहे हैं, न कि अपने एरोबिक तंत्र को। अगर आपको तनाव महसूस हो रहा है, तो आप सही तकनीक का इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं। दर्द सहते हुए अभ्यास जारी रखने और बुरी आदतें विकसित करने के बजाय रुकें और समीक्षा करें।

उपकरण और शुरुआत

क्या आप कोशिश करने के लिए तैयार हैं? अगर आपको तैरने से डर लगता है, तो आप लगभग तैयार हैं। गलत उपकरण या गलत पूल चुनकर इसे खराब न करें। कुछ अंतिम सुझाव:

1. सज्जनों, बोर्ड शॉर्ट्स पहनकर तैरने की कोशिश न करें। मैंने ब्राज़ील में ऐसा करके देखा था और ऐसा लगता है जैसे आपके पीछे पैराशूट लगा हो। बहुत बुरा अनुभव। यूरोपियन स्टाइल के स्पीडो पहनें और सुव्यवस्थित शरीर वाले शॉर्ट्स लें। बीच पर कूल दिखें और पानी में दक्षता को प्राथमिकता दें।

2. अच्छे स्विमिंग गॉगल्स लें। मैंने स्पीडो वैन्क्विशर से लेकर स्वीडिश स्विमिंग गॉगल्स तक, सभी तरह के गॉगल्स आजमाए। लगभग सभी परीक्षणों में, मुझे क्लोरीनयुक्त पानी से आंखों में चकाचौंध होने से बचाने के लिए हर 100-125 मीटर पर अलग-अलग पट्टियों को कसना पड़ा।

अब मैं केवल बेहद प्रशंसित (और सही मायने में प्रशंसित) एक्वा स्फीयर काइमैन गॉगल्स का ही इस्तेमाल करता हूँ, जो अच्छी तरह से सील बंद हैं और इन्हें सिर से उतारे बिना ही टाइट किया जा सकता है। इनमें से पानी का रिसाव बिलकुल नहीं होता। ये मेरे लिए एकमात्र गॉगल्स हैं जिनकी मुझे कभी ज़रूरत पड़ेगी।

3. एक छोटे और उथले पूल में अभ्यास शुरू करें। उथले सिरे (चार फीट या उससे कम गहराई) वाली लेन का उपयोग करें और 20 गज से अधिक लंबा पूल न चुनें। छोटे पूलों में तकनीक पर ध्यान केंद्रित करना आसान होता है। जब मैं 20 गज के पूल में अभ्यस्त हो गया, तो मैं 25 गज के पूल में चला गया, और फिर (जब मैं 10 × 100 गज के चक्कर 30-45 सेकंड के अंतराल के साथ लगा सकता था), तो मैं ओलंपिक आकार के 50 मीटर के पूल में चला गया।

विश्वास नहीं होता

मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि मैं ऐसा कहूंगी, लेकिन मुझे तैरना बहुत पसंद है।

यह तो हास्यास्पद है, क्योंकि मुझे हमेशा से तैरना नापसंद था। अब, जब भी संभव होता है, मैं तैरने के लिए समय निकालता हूँ। यह एक चलती-फिरती ध्यान साधना के समान है।

मैं दो घंटे तैरूंगी और बाद में चुपके से निकलकर एक और सेशन कर लूंगी। मुझे अब भी यकीन नहीं हो रहा है।

एक किलोमीटर की खुली पानी की दौड़ के बारे में क्या? ओह, मैं उसे भूला नहीं था। 2008 की आखिरी तिमाही में मुझे अपने आस-पास कोई सुविधाजनक दौड़ नहीं मिल पाई (हालांकि मुझे बोनायर जाना बहुत पसंद था, लेकिन वह थोड़ा दूर था), लेकिन मेरे दोस्त ने मुझे माफ़ कर दिया। और इसका एक अच्छा कारण था। दिसंबर की समय सीमा से चार महीने पहले, मैं अपना जन्मदिन परिवार और करीबी दोस्तों के साथ मनाने के लिए लॉन्ग आइलैंड में अपने घर गया था।

एक सुबह मैं जल्दी उठा और समुद्र किनारे चला गया। लहरों के बावजूद मैं शांत था और काफी देर तक सफेद झाग वाले किनारे पर गीली रेत पर खड़ा होकर देखता रहा। फिर मैं लाइफगार्ड स्टैंड की ओर बढ़ा।

मैंने ड्यूटी पर मौजूद लाइफगार्ड से पूछा, "वह घर कितनी दूर है?" मैंने समुद्र तट पर दूर स्थित एक लाल छत की ओर इशारा करते हुए यह सवाल पूछा।

"लगभग एक मील।"

"बहुत बहुत शुक्रिया।"

इतना कहकर मैं चलने लगा और 20 मिनट बाद लाल छत के सामने रुक गया। मैंने अपने काइमान गॉगल्स पहने, कुछ गहरी साँसें लीं, ज़ोर से कहा, "भाड़ में जाए सब", एक तीखी चीख मारी और पानी में कूद गया।

मैं समुद्र में अकेले एक मील तैरा, किनारे से लगभग 100 फीट दूर, समुद्र तट के समानांतर कदम बढ़ाते हुए। हर तीसरे स्ट्रोक पर बाएँ और दाएँ साँस लेते हुए, मैं लगभग अलौकिक आत्मविश्वास की एक ज़ेन जैसी अवस्था में पहुँच गया। यह अजीब था।

मैं लाइफगार्ड स्टैंड तक पहुंचा और उसे पार करके लगभग 200 गज और आगे बढ़ा, तभी मैंने पानी से बाहर निकलने का फैसला किया। मुझे न तो थकान थी और न ही चिंता; मैंने अपनी बात साबित कर दी थी। खुद को। रेत पर चलते हुए, मुझे इतना गर्व और जीवंतता का एहसास पहले कभी नहीं हुआ था। मैंने चारों ओर ऐसे देखा जैसे 21 साल का माइक टायसन विश्व हैवीवेट चैंपियनशिप जीतने के बाद होता है। उस पल के लिए, मैं अपने ब्रह्मांड का राजा था। मेरी सबसे गहरी, जीवन भर की असुरक्षाओं में से एक दूर हो गई थी और कभी वापस नहीं आएगी।

उस खुशी को शब्दों में बयान करना असंभव था।

मैं आप सभी को प्रोत्साहित करता हूँ, चाहे आप अपने डर पर काबू पाना चाहते हों या आयरनमैन जीतना चाहते हों, टीआई प्रशिक्षण को एक बार आजमा कर देखें।
यह पहला प्रशिक्षण है जो मुझे समझ में आया और खेल जगत में मेरे अब तक के सबसे तीव्र परिवर्तनकारी अनुभव के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार है।

आनंद लेना।

क्या आपको लगता है कि यह इतना आसान नहीं हो सकता? ऊपर दिए गए दिशानिर्देशों का पालन करने वाले परीक्षकों की प्रतिक्रियाएँ यहाँ दी गई हैं। अपने चश्मे तैयार रखें:

रॉकी से:

मैंने जिम में इसे आजमाया और दो दिनों में ही मैं दो चक्करों से 25 चक्कर लगाने लगा। कल मैं अपने दोस्तों से कह रहा था कि अगर मुझे अपने पूरे वयस्क जीवन में ऐसी तीन चीजें चुननी हों जिन्होंने मुझे विस्मित किया हो, तो यह उनमें से एक होगी।

डिएगो की ओर से:

टिम,

मुझे पूरी जिंदगी पानी से बेहद डर लगता था और आखिरकार मैंने अपने कम्फर्ट ज़ोन से बाहर कदम रखा। पिछले महीने, ठीक एक (1) महीने पहले, मैं पानी से जूझ रहा था, खुद को बचाए रखने की कोशिश कर रहा था। सच में, यह जीवन रक्षा का दौर था… मैंने [टोटल इमर्शन] सीखना शुरू किया, टीआई की किताब पढ़ी (अब तो वह सचमुच टुकड़ों में बंटी हुई है क्योंकि मैं उसे पूल में ले जाता था और हर बार जब मैं उसे देखता था तो उसे अपनी लेन के आखिर में पानी में भीगने के लिए छोड़ देता था) और कई वीडियो देखे। मैंने लगातार अभ्यास किया…

अभी तो सिर्फ एक महीना ही हुआ है… पिछले हफ्ते मैंने पूल में बिना रुके 1.5 मील की तैराकी की…

आज मैंने 2.5 मील की तैराकी पूरी की और सुविधा बंद होने के कारण ही रुका। अब मैं खुले पानी में तैराकी करने जा रहा हूँ। आयरनमैन प्रतियोगिता में भाग लेना मेरा जीवन भर का सपना रहा है, और प्रशिक्षण के एक महीने बाद ही मेरा समय 2.4 मील की तैराकी के कटऑफ समय से कम है।

बहुत-बहुत धन्यवाद! आशा है कि किसी दिन आपसे मुलाकात होगी।

फ्लोरिडा में आपका दोस्त,

डिएगो

उपकरण और तरकीबें

टोटल इमर्शन, फ्रीस्टाइल मेड ईज़ी, डीवीडी (www.fourhourbody.com/immersion) इस डीवीडी की बदौलत ही मैं तैराकी के अपने डर को पूरी तरह से दूर कर पाया और इसे पसंद करने लगा। 10 दिनों से भी कम समय में, मैं अधिकतम 2 लेंथ (2×20 यार्ड/18.39 मीटर) तैरने से बढ़कर 2 और 4 के सेट में प्रति वर्कआउट 40 से अधिक लेंथ तैरने लगा।

एक्वा स्फीयर काइमैन गॉगल्स (www.fourhourbody.com/kaiman) ये लीक-प्रूफ गॉगल्स मेरे पास आखिरी बचे थे, जब मैंने हर तरह के गॉगल्स आज़मा लिए। मेरे पास इनके तीन जोड़े हैं और मैं इनके अलावा किसी और गॉगल का इस्तेमाल नहीं करता, चाहे इंडोर स्विमिंग हो या ओपन वॉटर। मुझे नारंगी रंग के लेंस वाले गॉगल्स सबसे ज़्यादा पसंद हैं।

शिंजी ताकेउची (www.fourhourbody.com/shinji) द्वारा पूर्ण जलमग्न तैराकी फ्रीस्टाइल का प्रदर्शन। यदि आप देखना चाहते हैं कि कोई व्यक्ति कितनी सहजता और बिना थके तैर सकता है, तो इस वीडियो प्रदर्शन को देखें।

स्विमर्स गाइड (www.swimmersguide.com) अपने क्षेत्र या 167 देशों में सभी सार्वजनिक तैराकी सुविधाओं का पता लगाएं। अपने चश्मे के बिना कभी घर से बाहर न निकलें।

अध्याय नोट्स का अंत

1. 13 अगस्त, 2008।

2. सुझाव: एक बार जब आप अपना चेहरा पानी से बाहर निकालने के लिए मुड़ें, तो अपने हाथ को देखें। जब आपका हाथ आपके गॉगल्स से गुजर जाए तो अपनी सांस रोकें और वापस अपनी स्ट्रोक में आ जाएं।

बेब रूथ की वास्तुकला

एक महान बल्लेबाज केवल भगवान ही बना सकते हैं।

— व्हाइटी लॉकमैन, 60 साल के अनुभवी खिलाड़ी, मैनेजर और मेजर लीग बेसबॉल के फ्रंट-ऑफिस एग्जीक्यूटिव

खोज का अर्थ है वह देखना जो हर किसी ने देखा है और वह सोचना जो किसी ने नहीं सोचा है।
— अल्बर्ट स्ज़ेंट-ग्योर्गी, नोबेल पुरस्कार विजेता शरीर क्रिया विज्ञानी जिन्हें विटामिन सी की खोज का श्रेय दिया जाता है

"कृपया मुझे बताएं कि आप मजाक कर रहे हैं।"

हम गलत होटल में चले गए थे। आम तौर पर यह कोई बड़ी बात नहीं होती, लेकिन हम बर्फीले तूफान के बीच में थे। टैक्सी मिलना लगभग नामुमकिन था, क्योंकि सारी टैक्सियाँ या तो भरी हुई थीं, या बर्फ से ढकी हुई थीं और एक ही जगह पर घूम रही थीं।

“क्या हम यहाँ से होटल तक टैक्सी नहीं ले सकते?” मेरे कोच जैमे ने पहले ही पूछा था। मैनहट्टन में पानी पर बने पियर 40 से टैक्सी? शनिवार की रात को तो बिल्कुल नहीं, जब शहर में बर्फ़ीला तूफ़ान चल रहा हो।

तो हमने चलना शुरू किया। एवरलास्ट के साथ मेरी मुलाकात जारी रहेगी।
टाइम्स स्क्वायर में कीचड़ में दौड़ते हुए, कंधों पर 80 पाउंड का बॉक्सिंग बैग लेकर चलना ही था।

लेकिन मुझे कोई आपत्ति नहीं थी। जीवन में पहली बार, मुझे बेब रूथ जैसा महसूस हुआ।

जुनूनी बल्लेबाजी विकार

जैमे सेवेल्लोस आम लोगों से अलग हैं। बचपन से ही, जब उनके सहपाठी प्रॉम पार्टी में जाते थे या शोर मचाते हुए हाउस पार्टियों में शामिल होते थे, तब वह अपने घर के सामने वाले आंगन में पेड़ की डाल से लटके टायर पर बेसबॉल मारते रहते थे। वह नोट्स बनाते, उनमें बदलाव करते और फिर से नोट्स बनाते।

अब मेजर लीग बेसबॉल के खिलाड़ी उन नोट्स को देखने के लिए उन्हें पैसे देते हैं, क्योंकि जैमे ने कुछ महत्वपूर्ण आंकड़ों में सुधार करने का तरीका खोज लिया है। उनमें से एक है "स्लगिंग प्रतिशत"।

स्लगिंग प्रतिशत,3 जो बेसबॉल बल्लेबाज के विश्लेषण का मुख्य आधार है, रन किए गए बेस की संख्या को प्लेट पर कुल उपस्थिति की संख्या से विभाजित करके निकाला जाता है। प्रतिशत जितना अधिक होगा, उतना ही बेहतर होगा। स्लगिंग के महारथी बेब रूथ थे, और उनका 1921 का रिकॉर्ड 2001 में बैरी बॉन्ड्स और उनकी 20 इंच लंबी भुजाओं के आने तक कायम रहा।

इस संख्या में थोड़ा बदलाव करना महत्वपूर्ण है।

जैमी के साथ काम करने से पहले, बेन ज़ोब्रिस्ट ने 303 बार बल्लेबाजी करते हुए तीन होम रन बनाए थे और उनका स्लगिंग प्रतिशत.259 था। जैमी के साथ काम करने के बाद, उन्होंने 309 बार बल्लेबाजी करते हुए 17 होम रन बनाए और उनका स्लगिंग प्रतिशत.520 रहा। 2009 में, ज़ोब्रिस्ट ने रेज़ टीम के लिए सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज का पुरस्कार जीता और उस सीज़न में उनका बैटिंग औसत .297 और 27 होम रन रहा।

लगभग उतने ही ओवरों में तीन होम रन से 27 होम रन तक पहुंचना आश्चर्यजनक है। मेजर लीग में तो ऐसा पहले कभी नहीं हुआ।

अगर सिर्फ भगवान ही एक महान बल्लेबाज बना सकते हैं, तो क्या इससे जैमी भगवान बन जाते हैं?

या फिर क्या वह कुछ ऐसा देख रहा था जो दूसरे लोग नहीं देख पा रहे थे?

ईश्वर से लेकर सूक्ष्म कणों तक

टेड विलियम्स ने एक बार मशहूर कहा था, "खेलों में बेसबॉल को हिट करना सबसे मुश्किल काम है।" ... जैमे सेवेल्लोस ने असंभव को संभव करने को अपने जीवन का लक्ष्य बना लिया है।

— फोर्ट वर्थ स्टार-टेलीग्राम

इससे हम हिमपात की ओर बढ़ते हैं।

मैंने जैमे को अपने सामान का प्रदर्शन करने के लिए एक खाली कैनवास यानी मुझ पर आमंत्रित किया था। वह डलास, टेक्सास से भारी भरकम सामान (जिसमें एक भारी बैग भी शामिल था) लेकर न्यूयॉर्क शहर के पश्चिमी छोर पर उतरा था।

रडार गन, वीडियो कैमरा, लैपटॉप और चीड़ के तारकोल से लिपटे कई बेसबॉल बैटों से लैस होकर, वह मुझे एक ही सत्र में होम रन हिटर बनाने के लिए निकल पड़ा। यह सब पियर 40 के बर्फीले मैदानों में बने बैटिंग केज में होना था, और प्रत्येक गेंद को एक ऐसे टी से मारा जाना था जो गेंद की ऊंचाई को 35.25 इंच पर स्थिर रखता था ताकि पिच की परिवर्तनशीलता को समाप्त किया जा सके।

शायद बगल के कमरे से आ रही साल्सा संगीत की वजह से, जहाँ महत्वाकांक्षी डोमिनिकन पेशेवर खिलाड़ी ताश खेल रहे थे, लेकिन मात्र 45 मिनट के प्रशिक्षण के बाद, गेंद की गति के ये परिणाम सामने आए, जिन्हें रडार गन से मापा गया था:

निर्देश से पहले (मील प्रति घंटा): 68, 69, 48, 50, 60, 47, 49, 64, 42, 68, 71, 67, 42

प्रशिक्षण से पहले का औसत: 57.307 मील प्रति घंटा

बाद में: 58, 61, 52, 63, 54, 65, 75, 76, 70, 78, 65, 61, 70

प्रशिक्षण के बाद (पहले दौर का) औसत: 65.23 मील प्रति घंटा

दूसरे दौर के बाद (श्री मियागी के साथ): 73, 70, 66, 66, 73, 69, 78, 70, 59, 74, 68, 76, 69

प्रशिक्षण के बाद (दूसरे दौर का) औसत: 70.076 मील प्रति घंटा

मैं अब भी मार्क मैकग्वायर जैसा खिलाड़ी नहीं था, लेकिन बल्ले से निकलते समय गेंद की गति 57 मील प्रति घंटे से बढ़कर 70 मील प्रति घंटे हो जाने से

दूरी में काफी वृद्धि होती है। होम रन की संभावना के लिहाज से इसका वास्तव में क्या मतलब है?

प्रत्येक हिट पर 45% के कोण पर झुकाव का उपयोग करने पर, यह अंतर आता है:

57.31 मील प्रति घंटा (84.05 फीट/सेकंड) की गति के लिए, दूरी 158 फीट है।

70.08 मील प्रति घंटे (102.78 फीट/सेकंड) की गति के लिए, दूरी 214 फीट है (35.4% की वृद्धि)।4

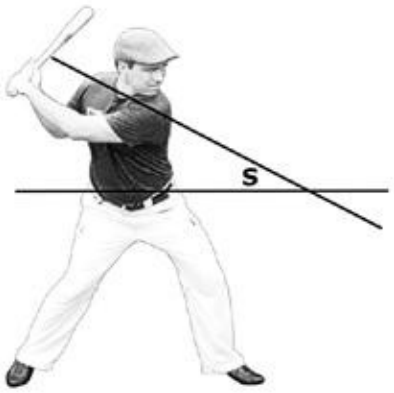
आगे जो बताया गया है, वे मूलभूत सिद्धांत और अभ्यास हैं जिन पर हमने अपने 45 मिनट के सत्र में ध्यान केंद्रित किया।

अपने दृष्टिकोण का चुनाव करना

तीन प्रमुख

तकिया

कुशन की स्थिति तब उत्पन्न होती है जब आगे की एड़ी ज़मीन पर टिक जाती है, आगे की ओर स्विंग करने से पहले। कुशन की स्थिति में, कंधों और कूल्हों के बीच इष्टतम टॉर्क उत्पन्न करना सबसे अच्छा होता है। जेमी इसे एंगल एस कहते हैं। एंगल एस का एक अच्छा माप 25 डिग्री होता है।



अगर गेंद धीमी गति से फेंकी जा रही हो (धीमी गति का मतलब कर्वबॉल, चेंजअप, नकलबॉल या कोई भी ऐसी गेंद जो फास्टबॉल से काफी धीमी हो), तो समय निकालने का एक तरीका एंगल S को बढ़ाना भी है। धीमी गति से फेंकी गई गेंदों का मकसद बल्लेबाज को आगे का कंधा खोलने और कूल्हों व कंधों के बीच का संतुलन खोने के लिए उकसाना होता है। गेंदबाज और बल्लेबाज के बीच की लड़ाई असल में बल्लेबाज के फॉर्म को सुधारने की लड़ाई होती है। गेंदबाज का काम (1) सटीक गेंद फेंकना और (2) बल्लेबाज को कमजोर बल्लेबाजी की स्थिति में लाना होता है।

स्लॉट

बेब रूथ की "स्लॉट" पोजीशन।

सही स्लॉट पोजीशन को दो चीजें परिभाषित करती हैं: (1) पीछे की कोहनी खिलाड़ी के बगल में झुकी होती है, और (2) रीढ़ की हड्डी का कोण सीधा रहता है। स्लॉट क्रियाशील गति का मुख्य बिंदु है: हाथ अधिक शक्तिशाली पैरों और कूल्हों के साथ मिलकर स्ट्राइक ज़ोन में तेज़ी से आगे बढ़ते हैं।

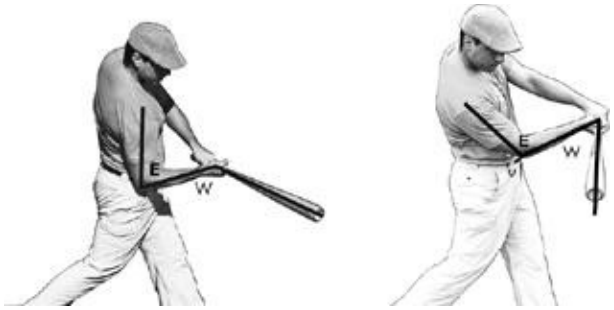
2007 की सर्दियों में जैमे के साथ शूटिंग के पहले दिन बेन ज़ोब्रिस्ट की तस्वीर देखें। इसके बगल में 2008 के मध्य सीज़न में ऑल-स्टार ब्रेक के दौरान बेन की तस्वीर है। स्लॉट पोजीशन में उनका काफी सुधार साफ दिख रहा है। उस सीज़न के बाद से ज़ोब्रिस्ट का प्रदर्शन शानदार रहा, उन्होंने हर 18 एट-बैट्स में औसतन एक होम रन बनाया (इससे पहले, यह हर 101 एट-बैट्स में एक होम रन था)। बाद में उन्हें 2009 की ऑल-स्टार टीम में शामिल किया गया और उन्हें रेज़ टीम का MVP चुना गया।

बेन पहले, बेन बाद में

प्रभाव स्थिति

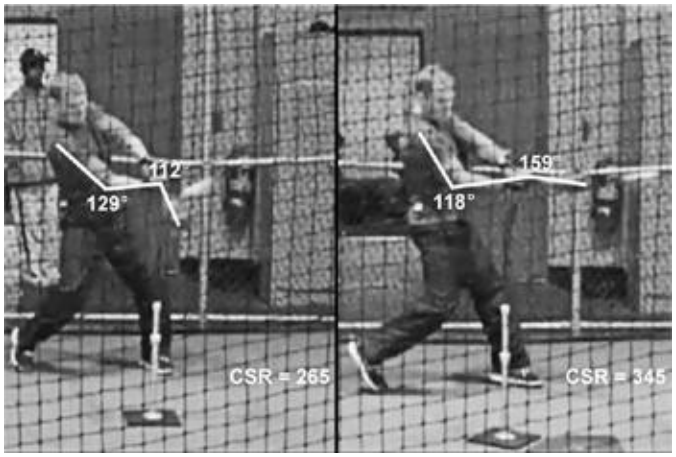
इम्पैक्ट पोजीशन स्विंग का सबसे सटीक मापक बिंदु है। यह बल्लेबाज की पहचान बताने के बजाय उसकी क्षमता को दर्शाता है। इम्पैक्ट पोजीशन के दो घटक हैं: E और W कोण। E ऊपरी बांह और अग्रबांह के बीच का कोण है, जिसे जितना संभव हो उतना छोटा रखना चाहिए (80 डिग्री का लक्ष्य रखें), और W कलाई के ऊपरी भाग और बल्ले के बीच का कोण है, जिसे जितना संभव हो उतना बड़ा

रखना चाहिए (180 डिग्री का लक्ष्य रखें)। यह एक पोजीशन किसी खिलाड़ी के स्विंग की पूरी तस्वीर प्रस्तुत करती है। इम्पैक्ट पोजीशन का शानदार हिटिंग से गहरा संबंध है।

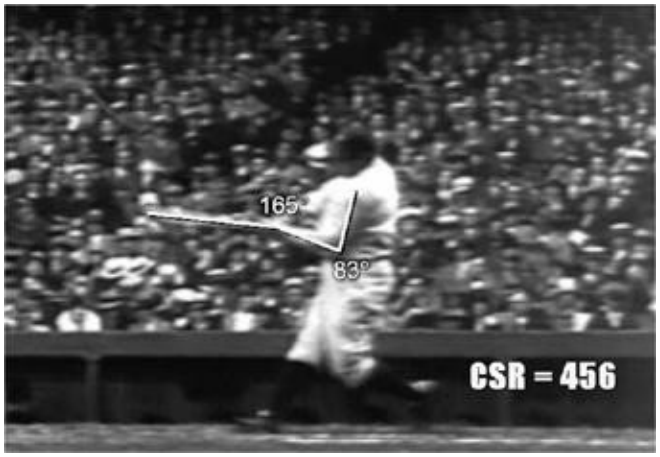


अच्छा प्रभाव (बाएं) और बुरा प्रभाव (दाएं)। हम चाहते हैं कि E छोटा हो और W बड़ा हो।

लेकिन प्रभाव की स्थिति तब अधिक व्यावहारिक हो जाती है जब हम इसे एक संख्या में परिवर्तित करते हैं, जिस पर ध्यान केंद्रित करने के लिए 80/20 मीट्रिक है: सीएसआर (ग्राहक सेवा संबंध)।



पहले और बाद में, सीएसआर को ओवरले करके: पहले 265 बनाम बाद में 345।



बेब रूथ, सीएसआर के मौजूदा बादशाह।

सीएसआर (सेवलोस स्विंग रेटिंग) = 3 (180 – E) + W. सीएसआर संख्या में प्रभाव बिंदु पर दो आसानी से मापे जाने वाले कोणों से संबंधित एक अनोखी जानकारी निहित है: पहला कोहनी पर (E), और दूसरा अग्रबाहु और बल्ले के बीच (W)। उच्च सीएसआर स्विंग के दो लाभ इस प्रकार हैं:

1. हाई सीएसआर स्विंग स्वाभाविक रूप से एक टाइट स्विंग होती है। चूंकि कोहनी अंदर की ओर होने के कारण स्विंग धड़ के करीब होती है, इसलिए स्ट्राइक जोन से बहुत दूर की पिचें हिट करना मुश्किल हो जाता है। टाइट स्विंग वाले बल्लेबाज को पिच का बेहतर चयन करना पड़ता है क्योंकि वह स्ट्राइक जोन से बाहर की पिचों पर शारीरिक रूप से स्विंग नहीं कर सकता।

यह कुछ वैसा ही है जैसे नौसिखिया मुक्केबाज कभी-कभी ठुड्डी और छाती के बीच बटुआ रखकर ठुड्डी की सही स्थिति (नीचे की ओर) का अभ्यास करते हैं। यदि मुक्केबाज अपनी ठुड्डी को नीचे रखता है और यह स्थिति उसकी आदत बन जाती है, तो उसे नॉकआउट करना मुश्किल होगा। यदि कोई बल्लेबाज स्ट्राइक जोन में अपनी कोहनी को स्लॉट पोजीशन से हिलने नहीं देता है, तो वह खराब गेंदों तक नहीं पहुंच पाएगा, और उसे आउट करना कठिन होगा।

2. हाई-सीएसआर स्विंग में, गेंद से संपर्क कैचर के करीब, थोड़ा पीछे की ओर होता है। इससे बल्लेबाज को स्विंग शुरू करने से पहले पिच का आकलन करने के लिए स्वाभाविक रूप से अधिक समय मिल जाता है।

जैमे विस्तार से बताते हैं:

“उच्च सीएसआर केवल शक्ति (द्रव्यमान × त्वरण) का सूचक नहीं है। उच्च सीएसआर निरंतरता का भी संकेत है, क्योंकि पीछे वाला हाथ निष्क्रिय रहता है, जिससे शरीर बल्ले को जल्दी से हिटिंग ज़ोन में ले जा सकता है और उसे लंबे समय तक वहीं बनाए रख सकता है, जिससे एक लंबा AOI [प्रभाव क्षेत्र, जिसके बारे में आगे चर्चा की जाएगी] बनता है।”

	CSR	SLG	OPS
Babe Ruth	463	.690	1.1638
Ted Williams	429	.634	1.1155
Hank Aaron	422	.555	.928
Albert Belle	393	.564	.933
Harmon Killebrew	386	.509	.884
Bernie Williams	381	.477	.858
Wade Boggs	354	.443	.858
Tony Gwynn	321	.459	.847
Pete Rose	318	.409	.784
Don Mattingly	313	.471	.830
Rickey Henderson	296	.419	.820

[illegible]: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

कुछ ऐसा करते हुए भी उच्च सीएसआर प्राप्त करना संभव है जिससे शक्ति कम हो जाती है, जैसे कि अपने सामने वाले हाथ को छाती से दूर रखना (डेरेक जेटर की तरह)। यदि सामने वाला हाथ छाती से सटा हुआ हो तो गेंद पर अधिक द्रव्यमान और बल स्थानांतरित किया जा सकता है, क्योंकि धड़ का द्रव्यमान हाथ के माध्यम से सीधे बल्ले में स्थानांतरित होता है। यह एक इकाई होना चाहिए।

उन्नत अवधारणाएँ (लाइव प्रस्तुतियों के लिए महत्वपूर्ण)

पिछले पृष्ठों पर अच्छे और बुरे एरिया ऑफ़ इम्पैक्ट (AOI) के उदाहरण देखें। AOI बल्लेबाज की निरंतरता का सूचक है। यह दर्शाता है कि बल्ले को गेंद के कितने समय तक सीधा रखा जाता है ताकि आने वाली गेंद को पर्याप्त बल दिया जा सके। आप देखेंगे कि स्लॉट पोजीशन और अच्छा सीएसआर एक लंबा AOI उत्पन्न करते हैं। AOI जितना लंबा होगा, गेंद को हिट करने की संभावना उतनी ही अधिक होगी, भले ही बल्लेबाज गेंद की गति का गलत अनुमान लगा ले।

एंगल L बल्ले के लैग को मापता है: आपका बल्ला स्ट्राइक ज़ोन से कितनी देर से गुज़रता है। लैग तब प्राप्त होता है जब बल्ला आपके पीछे रहते हुए, कलाई के ऊपरी हिस्से को रीढ़ की ओर हल्का सा हिलाया जाता है। एंगल L जितना छोटा होगा, बल्ले की गति उतनी ही अधिक होगी। मुख्य बात यह है कि स्लॉट पोजीशन की शुरुआत में ही एंगल L को छोटा रखा जाए। यदि आप स्विंग में बहुत देर से, यानी जब बल्ला हिटिंग ज़ोन से गुज़र रहा होता है, बल्ले के लैग को प्राप्त करते हैं, तो इससे आपका AOI (एरिया ऑफ इंटरेस्ट) सिकुड़ जाएगा।

कोण L

अपने कोणों का अभ्यास करना

इम्पैक्ट पोजीशन को बेहतर बनाने का सबसे अच्छा अभ्यास है इम्पैक्ट बैग (आमतौर पर एक हैवी बैग) पर हिट करना, हिट करते समय रुकना और अपनी पोजीशन की जांच करना। इसे 10 मिनट तक करें, फिर टी से बॉल हिट करने का अभ्यास करें और उसी मूवमेंट को दोहराएं।

जेमी के साथ रहते हुए मैंने यही एक अभ्यास किया था। यह बेहद कारगर साबित हुआ।

सीएसआर और संबंधित बायोमैकेनिक्स को हैक करना एक फोर्स मल्टीप्लायर (लाक्षणिक और शाब्दिक रूप से) है जिसका उपयोग औसत दर्जे के बल्लेबाजों को एमवीपी बल्लेबाजों में बदलने के लिए किया जा सकता है।

भगवान महान बल्लेबाजों की रचना करते हैं, लेकिन विज्ञान उन्हें विकसित करने के लिए आवश्यक उपकरण भी प्रदान करता है।

वह व्यायाम जिससे मेरी दूरी में 35% की वृद्धि हुई

ध्यान दें कि जब अगला पैर आगे बढ़ता है तो पैर की उंगलियां और घुटने आगे की ओर होते हैं। दाएं हाथ के बल्लेबाज के लिए, अगर दूसरी तस्वीर में पैर की उंगलियां दोपहर 12 बजे की दिशा में थीं, तो अब वे लगभग सुबह 10 बजे की दिशा में होंगी। इससे कूल्हे खुलते हैं और अधिक बल लगाने में मदद मिलती है।

बाईं ओर: पीछे की ओर झुकने से बचने और यह सुनिश्चित करने के लिए कि मेरी रीढ़ की हड्डी ज़मीन के लंबवत रहे, मैंने अपने बाएं कंधे को अपने बाएं कान से दूर रखने पर ध्यान केंद्रित किया। दाईं ओर: अंतिम प्रभाव के लिए, सबसे अधिक गति वृद्धि (और ध्वनि वृद्धि) तब प्राप्त हुई जब मैंने बाएं पैर को ज़ोर से फैलाकर दाहिने कूल्हे को आगे की ओर धकेलने पर ध्यान केंद्रित किया। यदि आप इस ज़ोरदार विस्तार का अभ्यास करते हैं, तो बेहतर गति और अगले दिन तीव्र दर्द की उम्मीद करें।

उपकरण और तरकीबें

इम्पैक्ट बैग ड्रिल का अभ्यास (www.fourhourbody.com/impact) यह इम्पैक्ट बैग ड्रिल का वास्तविक प्रशिक्षण वीडियो है जिसे मैंने और जैमी ने साथ मिलकर किया था। शुरुआत से अंत तक प्रगति स्पष्ट रूप से दिखाई दे रही है, और जैमी की कोचिंग भी सुनाई दे रही है।

जैमे सेवेल्लोस का बिजनेस केस (www.fourhourbody.com/cevallos): जैमे ने $7 प्रति घंटे की कमाई से MLB MVP कोच बनने तक का सफर कैसे तय किया? उन्होंने 'द फोर आवर वर्कवीक' को एक चरणबद्ध मार्गदर्शिका के रूप में इस्तेमाल किया। यह ब्लॉग पोस्ट बताता है कि उन्हें मेजर लीग में कैसे प्रवेश मिला और वे ESPN: द मैगज़ीन सहित प्रमुख मीडिया संस्थानों में कैसे शामिल हुए।

एमपी30 ट्रेनिंग बैट (http://www.theswingmechanic.com/) मेजर लीग में तेजी से आम होता जा रहा है। एमपी30 ट्रेनिंग बैट बल्लेबाजों को आदर्श स्लॉट पोजीशन का उपयोग करके स्विंग करना सिखाता है ताकि वे अधिक शक्ति उत्पन्न कर सकें।

स्पोर्ट्स रडार गन (www.fourhourbody.com/radar) यह रडार गन पिच, स्विंग या कारों सहित हर चीज को मापेगी।

मनीबॉल: द आर्ट ऑफ़ विनिंग एन अनफेयर गेम, माइकल लुईस द्वारा लिखित (www.fourhourbody.com/moneyball)। इस पुस्तक में, कहानीकार माइकल लुईस बताते हैं कि कैसे ओकलैंड एथलेटिक्स ने 2002 में किसी भी मेजर लीग बेसबॉल टीम की तुलना में सबसे कम खिलाड़ियों के वेतन के बावजूद आश्चर्यजनक जीत का रिकॉर्ड बनाया। एथलेटिक्स के महाप्रबंधक बिली बीन का मानना था कि

वस्तुनिष्ठ विज्ञान व्यक्तिपरक स्काउट्स को मात दे सकता है। उन्होंने सांख्यिकी में पीएचडी धारकों को नियुक्त किया ताकि वे अनदेखे आंकड़ों, जैसे कि पिचरों के ग्राउंड-आउट, के आधार पर कम मूल्य वाले खिलाड़ियों को हासिल कर सकें। भले ही आपको बेसबॉल से नफरत हो, आपको यह किताब जरूर पसंद आएगी।

अध्याय नोट्स का अंत

3. स्लगिंग प्रतिशत (SLG) = (1B) + (2B × 2) + (3B × 3) + (HR × 4)/AB। इस गणना में वॉक्स को शामिल नहीं किया गया है और बेसबॉल में इन्हें लंबे समय से कम आंका जाता रहा है, जिसका फायदा बिली बीन और ओकलैंड एथलेटिक्स ने उठाया और लगभग बिना बजट के एक अविश्वसनीय रूप से सफल टीम बनाई, जैसा कि मनीबॉल में वर्णित है।

4. इन आंकड़ों में मदद के लिए मैं येल विश्वविद्यालय के भौतिकी के स्टर्लिंग प्रोफेसर एमेरिटस और क्लासिक पुस्तक 'द फिजिक्स ऑफ बेसबॉल' के लेखक प्रोफेसर रॉबर्ट एडायर का आभारी हूं। उनका कहना है: “दूरी हवा के तापमान, हवा की गति और गेंद के बैकस्पिन के साथ बदलती रहती है। साथ ही, हमारे पास वायु प्रतिरोध के सटीक मान नहीं हैं, जो गेंद के घूर्णन अक्ष के साथ थोड़ा बदलता रहता है… मैंने बैकस्पिन को 1,030 आरपीएम और 1,260 आरपीएम माना है। गेंदें 40 डिग्री (57.31) और 35 डिग्री (70.08) पर थोड़ी अधिक दूरी तय करेंगी।” जेमी और मैंने जिन लगभग सभी पीएचडी विद्वानों से परामर्श किया, उनके लिए अनुमानित दूरियां अलग-अलग थीं, लेकिन पहले और बाद के अंतर हमेशा बड़े थे। कुछ भौतिकविदों ने वायु प्रतिरोध को ध्यान में रखते हुए लगभग 180 फीट से लगभग 250 फीट तक, लगभग 50% की थोड़ी अधिक महत्वपूर्ण वृद्धि का अनुमान लगाया।

हुडिनी से भी अधिक समय तक अपनी सांस कैसे रोकें

मैं अपनी क्षमता के अनुसार हर संभव प्रयास कर रहा हूँ... मैं केवल अच्छे की आशा कर सकता हूँ और बुरे की आशंका रख सकता हूँ।
— डेविड ब्लेन

जब भी मुझे उदासी आती है, मेरी साँस फिर से चलने लगती है। — एल. फ्रैंक बॉम, द वंडरफुल विजार्ड ऑफ ओज़ के लेखक

डेविड ब्लेन को जादू में पहली बार तब दिलचस्पी हुई जब वह चार साल के थे और उनकी दादी ने उन्हें टैरो कार्ड का एक डेक खरीदकर दिया था।

एक साल बाद, पाँच साल की उम्र में, उसने अपनी माँ को बताया कि वह एक शोमैन बनना चाहता है। क्यों? पड़ोस में एक बूढ़ा आदमी रहता था जो अपने अपार्टमेंट की सीढ़ियों पर बैठा रहता था और कभी कोई भावना नहीं दिखाता था। डेविड ने अपने एक कार्ड ट्रिक से उसे हँसाया था।

जब ब्लेन किशोर अवस्था में थे, तब जादू और मायाजाल ने उनका सारा खाली समय घेर लिया था। बाद में उन्होंने इसे "एक लत, एक जुनूनी विकार" के रूप में वर्णित किया।5

बार मिट्ज्वा समारोह में उनके कुशल क्लोज-अप कार्ड इफेक्ट्स ने अरबपति जेफरी स्टेनर का ध्यान आकर्षित किया और स्टेनर ने तत्कालीन 18 वर्षीय डेविड को घर आए मेहमानों को प्रभावित करने के लिए सेंट-ट्रोपेज़ ले जाने का फैसला किया। देखते ही देखते, डेविड जैक निकोलसन के लिए प्रदर्शन कर रहे थे और ब्रुकलिन की सड़कें अमीरों और मशहूर हस्तियों के लिए मनोरंजन स्थल बन गई थीं।

यह तो सिर्फ शुरुआत थी।

2002 तक वह सचमुच दुनिया के शिखर पर थे। भ्रम से परे चुनौतियों की तलाश में, डेविड न्यूयॉर्क के ब्रायंट पार्क में 83 फुट ऊंचे और 22 इंच चौड़े स्तंभ के शीर्ष पर बिना किसी सुरक्षा उपकरण के खड़े रहे, जब तक कि उन्हें मतिभ्रम नहीं हुआ। उनके पीछे की इमारतें जानवरों के सिर में बदलने में 35 घंटे लगे। फिर उन्होंने नीचे छलांग लगाई और सामने केवल गत्ते के डिब्बे दिखाई दिए।

डेविड का नया लेबल: धीरज कलाकार।

अप्रैल 1999 में उन्हें जिंदा दफना दिया गया था, और उन्होंने एक सप्ताह प्लास्टिक के ताबूत में जमीन के नीचे बिताया था। वे प्रतिदिन कुछ चम्मच पानी के अलावा कुछ भी नहीं खाते-पीते थे।

नवंबर 2000 में वह बर्फ में बुरी तरह जम गया था, लगभग 64 घंटों तक खुद को बर्फ के एक बड़े टुकड़े में बंद रखा था। बर्फ को आरी से काटकर हटाया गया और दोबारा चलने-फिरने लायक होने से पहले उसे एक महीने तक आराम करना पड़ा।

वाकई प्रभावशाली। लेकिन इन करतबों से उन्हें संतुष्टि नहीं मिली। और भी बड़ी और साहसी चुनौतियों की तलाश में, उन्होंने सांस रोकने का विश्व

रिकॉर्ड बनाने का लक्ष्य रखा। भला इसे नकली बनाना कितना मुश्किल हो सकता है? उन्होंने बेहोशी की हालत में वैक्यूम क्लीनर की नली के आकार की एक सांस लेने वाली नली को अपने गले में डालने की कोशिश की। यह नाकाम रहा। उनके सारे प्रयास विफल रहे। फिर उन्हें यह विचार आया कि वे सबसे जोखिम भरा तरीका अपना सकते हैं: सचमुच अपनी सांस रोक लेना।

नेवी सील ट्रेनिंग से उष्णकटिबंधीय क्षेत्र की यात्रा के दौरान, उन्होंने इसका तरीका खोज निकाला। फिर, चार महीनों तक, डेविड ने ऑक्सीजन की सहायता से स्टैटिक एपनिया (शुद्ध ऑक्सीजन लेने के बाद सांस रोके रखने) का गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड अपने नाम रखा: 17 मिनट और 4.4 सेकंड।

उनका रिकॉर्ड 19 सितंबर, 2008 को टॉम सिएटास ने तोड़ दिया, लेकिन यह आश्चर्यजनक नहीं था। टॉम एक पेशेवर फ्री डाइवर हैं और इसी के लिए बने हैं। डेविड एक अपवाद थे, विशुद्ध रूप से बेहतरीन शारीरिक प्रशिक्षण का परिणाम।

इसीलिए, जब मेरी उनसे TEDMED नामक चिकित्सा सम्मेलन में मुलाकात हुई, तो मैंने उनसे मुझे प्रशिक्षित करने की विनती की। देखिए, मैं भी एक अपवाद हूँ। समय से पहले जन्म लेने के कारण मेरा बायाँ फेफड़ा सिकुड़ गया था।
मुझे याद नहीं कि मैंने आखिरी बार कब एक मिनट से अधिक समय तक अपनी सांस रोकी थी।

वह मान गए, और अगली शाम मैं एक छोटे समूह के साथ एक बंद कमरे में आयोजित प्रशिक्षण सत्र में शामिल हो गया। प्रशिक्षण 15 मिनट तक चला।

परिणाम क्या रहे?

पहले: 40 सेकंड।

इसके बाद: 3 मिनट और 33 सेकंड (!!!)

लगभग 12 TEDMED प्रतिभागियों में से, जिन्हें उन्होंने प्रशिक्षित किया, उनमें से एक को छोड़कर बाकी सभी ने हैरी हौदिनी के 3 मिनट 30 सेकंड के आजीवन रिकॉर्ड को तोड़ दिया। एक महिला ने पांच मिनट से अधिक समय तक अपनी सांस रोकी। गूगल की मुख्य स्वास्थ्य रणनीतिकार, डॉ. रोनी ज़ीगर ने अविश्वसनीय रूप से 4:05 का रिकॉर्ड बनाया और उन्हें वह अनुभव आज भी स्पष्ट रूप से याद है।

“हम अपने शरीर को कुछ करने के लिए बहका रहे थे, और मेरी उंगलियों में झुनझुनी और चक्कर आना इस बात का स्पष्ट प्रमाण था। मेरे लिए, यह स्काईडाइविंग जैसा था—मैंने शक्तिशाली और असुरक्षित महसूस किया, इसे करने का सौभाग्य मिला, और शायद मैं इसे दोबारा नहीं करूँगी।”

डेविड ब्लेन विधि

अस्वीकरण: यह केवल सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है। पानी में या उचित पर्यवेक्षण के बिना इसका प्रयास न करें।

हमने इसे इस तरह किया।

सबसे पहले, यह चेतावनी कोई मज़ाक नहीं है। डेविड खुद कई बार मौत के मुंह से बाल-बाल बचे हैं। "टूल्स एंड ट्रिक्स" सेक्शन में दिए गए वीडियो को देखें, जिसमें आपको एक दृश्य चेतावनी मिलेगी: आप अपनी आँखों से देखेंगे कि डेविड पानी के अंदर ऐंठन से पीड़ित हो जाते हैं।
इस अध्याय में शामिल नोट्स अभ्यास करते समय कागज के एक टुकड़े पर लिखे गए थे। इनमें से अधिकांश नोट्स शुद्धिकरण अभ्यासों के बाद लिखे गए थे, जब मेरे हाथों में लगभग सारी संवेदना खत्म हो गई थी और रंग बदलने लगे थे। 3 मिनट 20 सेकंड के बाद, मैं कांप रहा था।
जानकारी के लिए बता दें, ऊपर बताए गए सभी दुष्प्रभाव आम हैं।

परिभाषाएं
गहरी साँस लेना: मुँह से एक गहरी साँस अंदर लें, एक सेकंड के लिए रोकें, और फिर लगभग बंद मुँह से, जीभ को निचले दाँतों से दबाकर 10 सेकंड तक साँस बाहर छोड़ें। साँस छोड़ते समय एक फुफकार जैसी आवाज़ आनी चाहिए और 'त्स्सस्सस्स' की ध्वनि सुनाई देनी चाहिए। साँस लेने और छोड़ने से संबंधित सभी क्रियाएँ मुँह से ही की जाती हैं।
श्वसन क्रिया: एक ज़ोरदार साँस छोड़ना, जैसे आप किसी खिलौने वाली नाव को तालाब में फूँक रहे हों, और फिर एक बड़ी लेकिन तेज़ साँस लेना। डेविड ने साँस छोड़ते समय अपने गाल फुला लिए थे। (कल्पना कीजिए कि बड़ा दुष्ट भेड़िया सूअरों के घर गिरा रहा है।) ज़ोर से हिलने-डुलने या आगे-पीछे डगमगाने से बचें, क्योंकि इससे ऑक्सीजन बर्बाद होती है। जितना हो सके स्थिर रहें।
आंशिक श्वसन: उपरोक्त दोनों के बीच की साँस लेना। गहरी साँस लेने से अधिक बलपूर्वक लेकिन पूर्ण श्वसन से कम बलपूर्वक। प्रत्येक समय परीक्षण के बाद स्वास्थ्य लाभ के लिए उपयोग किया जाता है।
सीढ़ी
सभी समय अवधि मिनट:सेकंड प्रारूप में हैं, और सभी परीक्षण बैठकर किए गए थे। 1:30 गहरी साँस लेना
1:15 बजे पेट साफ करना (अगर आपको बेहोशी जैसा महसूस हो रहा है, तो इसे कम तीव्रता से करें)
सांस को अधिकतम 1:30 मिनट तक रोकें, इससे अधिक नहीं।
उसके बाद रुकें:
तीन बार हल्की सांसें लें जिससे शरीर को आराम मिले।
1:30 गहरी साँस लेना
1:30 शुद्धिकरण
सांस को अधिकतम 2:30 मिनट तक रोकें, इससे अधिक नहीं। उसके बाद रुकें:
तीन बार हल्की सांसें लें जिससे शरीर को आराम मिले। 2:00 गहरी साँस लेना

1:45 शुद्धिकरण

जितनी देर हो सके सांस रोकें

सांस छोड़ने के बाद:

जब तक आप ठीक न हो जाएं, तब तक 3-10 गहरी, हल्की-हल्की सांसें लें।

अन्य अवलोकन

डेविड ने उपरोक्त विधि का उपयोग करके 7:47 का रिकॉर्ड बनाया है, और ऐसा करते समय उनकी हृदय गति 20 धड़कन प्रति मिनट से नीचे गिर गई थी।

निगरानी बेहद ज़रूरी है, और डेविड ने हमें सांस रोककर हर 30 सेकंड में अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली को थोड़ा सा हिलाने के लिए कहा ताकि हम ठीक होने का संकेत दे सकें। ज़्यादा हलचल से ऑक्सीजन बर्बाद होगी।

उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि टाइम ट्रायल के दौरान अपने दिमाग में A से Z तक गिनते रहें और हर अक्षर से शुरू होने वाले नाम वाले दोस्तों की कल्पना करते रहें। यह बेहद उपयोगी साबित हुआ। जरूरत पड़ने पर मशहूर हस्तियों या ऐतिहासिक व्यक्तियों का उदाहरण लें। इससे आपका ध्यान इस बात से हट जाएगा कि आप अपनी सांस रोक रहे हैं।

आप जितनी बार समय देखेंगे, आपका अंतिम समय उतना ही कम होगा। समय पर बहुत अधिक ध्यान देने से तनाव पैदा होता है। परीक्षण में शामिल सभी लोगों, जिनमें मैं भी शामिल था, को डेविड द्वारा हर 30 सेकंड के बजाय हर 5 सेकंड में समय बताने पर अपनी सांस रोक पाना मुश्किल लगा। बाद के प्रयासों में, मैंने किसी और को समय देखने और दो मिनट, तीन मिनट, फिर हर 10 सेकंड में समय बताने के लिए कहा।

टाइम ट्रायल के लिए गहरी साँस लेने के बाद, बिल्कुल भी हवा बाहर न निकलने दें। पूरी हवा रोके रखने से समय बेहतर होगा और पानी में साँस रोकने के लिए यह एक महत्वपूर्ण सुरक्षात्मक अभ्यास है। क्यों? अगर आप पानी में बेहोश हो जाते हैं (जो कि अच्छा नहीं है), तो आप चाहते हैं कि पानी में अनियंत्रित रूप से निकलने वाले बुलबुले आपके पर्यवेक्षकों को यह संकेत दें कि आप बेहोश हो गए हैं।

अगर आपने चार से छह घंटे तक कुछ नहीं खाया है तो सांस रोकना आसान हो जाता है। साथ ही, अगर आपके शरीर का वजन कम है और आपको कम ऑक्सीजन की जरूरत है, तो भी सांस रोकना आसान हो जाता है। डेविड जानबूझकर गंभीर ट्रेनिंग के दौरान 30 पाउंड से अधिक वजन कम करेगा ताकि उसके फेफड़ों और शरीर के आयतन का अनुपात बेहतर हो सके।

याद रखें: मूर्खता न करें। पानी में कभी भी इसका अभ्यास न करें।

इससे भी बेहतर होगा कि इसे पूरी तरह से पेशेवरों पर छोड़ दिया जाए।

उपकरण और तरकीबें

डेविड ब्लेन का TEDMED टॉक (www.fourhourbody.com/blaine) यह जादू पर डेविड की भावनात्मक रूप से आवेशित और आकर्षक TED प्रस्तुति की रिकॉर्डिंग है, जिसमें पानी के भीतर 17+ मिनट का रिकॉर्ड तोड़ने वाला समय बिताने की उनकी तैयारी का वर्णन है।

क्या आपको लगता है कि इन तकनीकों को हल्के में लिया जा सकता है, अकेले पानी में इनका अभ्यास किया जा सकता है? एक बार फिर सोचें और आत्महत्या करने की कोशिश न करें। ऊपर दिए गए वीडियो में 10:40 पर देखें और फिर से देखें: मौत के करीब पहुंचने का मंजर ऐसा ही होता है। फिर इसे तीसरी बार देखें। इससे आपको यह एहसास होगा कि एक गलती की क्या कीमत चुकानी पड़ सकती है: आपकी जान। पानी में इनमें से किसी भी तकनीक को आज़माने की कोशिश न करें (भले ही आपका चेहरा ही पानी में हो)। अगर आप बेहोश हो जाते हैं, तो कुछ इंच पानी में डूबना, किसी स्विमिंग पूल के गहरे हिस्से में डूबने के बराबर ही है।

परफॉर्मेंस फ्रीडाइविंग: किर्क क्रैक का आधिकारिक स्कूल (www.fourhourbody.com/krack) किर्क क्रैक एक पेशेवर फ्रीडाइविंग प्रशिक्षक हैं जिन्होंने डेविड ब्लेन को उनके रिकॉर्ड के लिए तैयार किया था। किर्क ने आठ मौजूदा विश्व रिकॉर्ड धारकों के साथ काम किया है। उनका शुरुआती कोर्स (जो ढाई दिन का होता है) विश्व रिकॉर्ड धारकों द्वारा व्यक्तिगत मार्गदर्शन और एक प्रशिक्षक/छात्र अनुपात के साथ आता है। कैनेडियन एसोसिएशन ऑफ फ्रीडाइविंग एंड एपनिया के लिए टीम कनाडा के कप्तान के रूप में, उन्होंने पिछले दो विश्व चैंपियनशिप में महिला टीम को सफलतापूर्वक प्रशिक्षित और प्रबंधित किया है और उन्हें दो प्रथम स्थान दिलाए हैं। तकनीकी डाइविंग में उनके अनुभव ने उन्हें 152 मीटर (500 फीट) की गहराई तक पहुंचने में मदद की है।

उम्बर्टो पेलिज़ारी और स्टेफ़ानो टोवाग्लिएरी द्वारा लिखित "मैनुअल ऑफ़ फ़्रीडाइविंग: अंडरवाटर ऑन अ सिंगल ब्रेथ" (www.fourhourbody.com/freediving) फ़्रीडाइवरों के लिए एक मार्गदर्शक पुस्तक है। यह सांस रोकने, गहराई तक गोता लगाने और पानी के भीतर अधिक समय तक तैरने के तरीकों पर एक व्यापक मार्गदर्शिका है। पुस्तक में पानी के भीतर किए जाने वाले व्यायामों, फ़िनिंग तकनीकों और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए चुनिंदा योगासनों के चित्र शामिल हैं।

पॉवरलंग स्पोर्ट (www.fourhourbody.com/powerlung) यह हाथ में पकड़ने वाला वायु-प्रतिबंधक उपकरण सांस लेने की क्षमता को बेहतर बनाता है और तैराकों के साथ-साथ लंबी दूरी के धावकों, उच्च ऊंचाई वाले पर्वतारोहियों, गायकों और यहां तक कि अस्थमा रोगियों के बीच भी लोकप्रिय है। यह यात्रा के लिए और चोट लगने पर भी प्रशिक्षण के लिए बहुत उपयोगी है।

स्टेटिक एपनिया ट्रेनिंग टेबल (www.fourhourbody.com/apnea) अनुकूलन योग्य टेबल जिनका उपयोग फ्रीडाइविंग के इच्छुक लोग पानी से बाहर रहते हुए सुरक्षित रूप से एपनिया का अभ्यास करने के लिए करते हैं।

लंग वैक्यूमिंग तकनीक (www.ftrain.com/lungvacuuming.html): यह 20 सेकंड का फेफड़ों को रीबूट करने का तरीका ओपेरा गायकों द्वारा सांस लेने को नियमित करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह खेल प्रशिक्षण और स्टेज परफॉर्मेंस के डर को कम करने दोनों के लिए उपयोगी है।

5. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

एक लंबे और बेहतर जीवन पर

हमेशा के लिए जीना

टीके, रक्तस्राव और अन्य मजेदार चीजें

जीव विज्ञान में अभी तक ऐसा कुछ भी नहीं मिला है जो मृत्यु की अनिवार्यता को दर्शाता हो।
— रिचर्ड फेनमैन, 1965 के भौतिकी के नोबेल पुरस्कार के सह-विजेता

जीवन नहीं, बल्कि अच्छा जीवन ही सबसे अधिक मूल्यवान है।

— सुकरात

यह जीवन विस्तार पर लिखा गया अब तक का सबसे छोटा अध्याय होगा।

जैसा कि सभी अच्छे छोटे अध्यायों में होता है, इसकी शुरुआत दो बंदरों, कैंटो और ओवेन की कहानी से होती है। विस्कॉन्सिन विश्वविद्यालय में रखे गए ये दोनों रीसस बंदर दिखने में लगभग एक जैसे हैं, बस एक अपवाद है। कैंटो को आहार पर रखा गया है।

विशेष रूप से, उसकी कैलोरी सामान्य से 30% कम रखी गई है। वह बंदरों के एक अर्ध-उपवास समूह का हिस्सा है, जो दो दशकों से जानवरों के लिए बनाए गए वेट वॉचर्स® जैसे कार्यक्रम का पालन कर रहा है। ओवेन, जो कि भरपूर भोजन करने वाले नियंत्रण समूह में है, बिल्कुल विपरीत है। वह जो चाहे खाता है। अब तक, इस 20+ वर्षों के प्रयोग में, "खूब खाओ, पियो और मौज करो" समूह के 37 प्रतिशत बंदर बुढ़ापे से संबंधित कारणों से मर चुके हैं। कैलोरी गिनने वाले समूह में मृत्यु दर काफी कम है, लगभग दो-तिहाई कम।

चीज़केक फ़ैक्टरी में हमारी बुकिंग रद्द कर दो! दरअसल, अब तो डिनर हमेशा के लिए रद्द करने का समय आ गया है!

या फिर, एक क्षण रुकिए, क्या कहानी बस इतनी ही है? रोजर कोहेन, जिनके पिता, एक डॉक्टर, ने जीवन भर बबूनों का अध्ययन किया, ने न्यूयॉर्क टाइम्स में "जीवन का अर्थ" शीर्षक से एक संपादकीय में एक कम सनसनीखेज दृष्टिकोण साझा किया, जिसका अंश यहां दिया गया है:

और यहीं से बात आती है कम कैलोरी वाले कैंटो और ज़्यादा कैलोरी वाले ओवेन की: कैंटो दुबला-पतला, थका हुआ, पीला पड़ा हुआ और दुखी लग रहा है, उसका मुँह थोड़ा खुला हुआ है, चेहरे पर शिकन है, आँखें भावहीन हैं, और उसके चेहरे पर मानो चीख-चीख कर कह रहा है, "प्लीज़, नहीं, बीजों से भरी एक और थाली नहीं!"

इसके विपरीत, अच्छी तरह से पोषित ओवेन एक खुशमिजाज व्यक्ति है, जिसकी मुस्कान व्यंग्यात्मक है; वह पूरी तरह से एक आरामपसंद बंदर जैसा दिखता है, गोल-मटोल, आँखों में चमक, भरे हुए मुँह के साथ आरामदेह, त्वचा दमकती हुई, मानो उसने अभी-अभी कीर्केगार्ड को पढ़ा हो और यह निष्कर्ष निकाला हो कि "जीवन को आगे की ओर जीना चाहिए, लेकिन इसे केवल पीछे की ओर ही समझा जा सकता है।"

यह उस व्यक्ति के बीच का अंतर है जिसे मार्बल जैसा रिब-आई मिला और उस व्यक्ति के बीच जिसे बहुत ही कम वसा वाला फ़िलेट मिला। या उस व्यक्ति के

बीच का अंतर जिसे अपनी ब्री चीज़ के साथ शैतो ग्रैंड पोंटेट सेंट एमिलियन मिला और उस व्यक्ति के बीच जिसे पानी मिला। जैसा कि किंग लियर में एडगर कहते हैं, "परिपक्वता ही सब कुछ है।" आप नाश्ते में सेब का छिलका खाकर परिपक्व नहीं हो जाते...

जब जीवन की गुणवत्ता की जगह जीवन विस्तार को लक्ष्य बना लिया जाता है, तो कैंटो बंदर जैसी निराशा ही हाथ लगती है। 120 साल तक जीना मुझे बिल्कुल भी आकर्षित नहीं करता। कैंटो को देखकर लगता है जैसे वह अपनी पीड़ा से मुक्ति पाने के लिए बेचैन है...

हम नहीं समझते कि मन क्या स्रावित करता है। बुढ़ापे की प्रक्रिया रहस्यों से भरी हुई है। लेकिन मुझे पूरा यकीन है कि हंसमुख ओवेन बेचारे कैंटो से ज़्यादा जिएगा...

हँसी से जीवन लंबा होता है। कम कैलोरी वाले आहार की दुनिया में हँसी की कमी है और इसमें कोई संदेह नहीं कि मोटे ओवेन की ही अंत में हँसी होगी।

यदि आपका लक्ष्य यथासंभव लंबा जीवन जीना है, तो बचने योग्य चीजों की एक लंबी, बल्कि अंतहीन सूची है। अच्छी खबर यह है कि जीवन को लंबा करने का प्रयास जटिल नहीं है।

पुरुषों के लिए, यह कुछ वेबसाइटों को ब्लॉक करने और थोड़ी मर्दानगी पर अंकुश लगाने जितना आसान हो सकता है। वीर्यपात समर्थक लॉबी 1992 में उस समय चूक गई, जब न्यूयॉर्क टाइम्स ने यह कहानी प्रकाशित की:

कम से कम कृमि में, शुक्राणु बनाने से नर का जीवनकाल कम हो जाता है।

देखिए, एरिजोना विश्वविद्यालय के डॉ. वेन वैन वूरहीस ने नेमाटोड्स (जिन्हें "गोलकृमि" भी कहा जाता है) को संभोग करके स्वयं को मारने की अनुमति दी थी। उनके शोध में, संभोग से रोके गए नेमाटोड्स औसतन 11.1 दिन जीवित रहे। वहीं, संभोग करने की अनुमति दिए गए नेमाटोड्स मात्र 8.1 दिन ही जीवित रहे। पोते-पोतियों को बड़े होते देखने का मौका नहीं मिला, सेंट एंड्रयूज में गोल्फ खेलने का अवसर भी नहीं मिला।

यह थके-हारे अंडकोषों (या कीड़ों के अंडकोष जैसे किसी अंग) की एक दुखद कहानी है।

विस्कॉन्सिन विश्वविद्यालय के डॉ. फिलिप एंडरसन ने विस्तार से बताया, "नेमाटोड जिन जीनों और जैव रासायनिक प्रक्रियाओं का उपयोग करते हैं, वे मनुष्यों और अन्य स्तनधारियों द्वारा उपयोग की जाने वाली प्रक्रियाओं के समान हैं।"

द टाइम्स ने अपने निष्कर्ष में तार्किक बिंदुओं को जोड़ते हुए कहा: "लगातार शुक्राणु उत्पादन पुरुष के शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है, संभवतः इसके लिए जटिल एंजाइमों या जैव रासायनिक प्रक्रियाओं के उपयोग की आवश्यकता होती है जिनके हानिकारक चयापचय प्रभाव होते हैं... पुरुषों और महिलाओं के जीवनकाल में अंतर [महिलाएं औसतन 6 वर्ष अधिक जीवित रहती हैं] शुक्राणु उत्पादन से जुड़ा हो सकता है।"

आखिरकार, अब स्खलन की कोई चिंता नहीं! यह ठीक वैसा ही है जैसे पता चले कि दांतों को फ्लॉस करना हानिकारक है। अब न तो थकाने वाला सेक्स होगा और न ही कलाई में दर्द। सारी परेशानी दूर। और हो सकता है आपकी उम्र 37% बढ़ जाए!

लंबी उम्र की चाह में सावधानी बरतना और अनावश्यक जोखिमों या अनिश्चितताओं से बचना ही सबसे अच्छा उपाय है। आखिर जीने के लिए बहुत कुछ चाहिए ही नहीं। हवा, पानी, प्रोटीन युक्त भोजन और आश्रय ही पर्याप्त हैं। इसलिए घर से बाहर न निकलना, गाड़ी न चलाना, यात्रा न करना और निश्चित रूप से अन्य मनुष्यों के संपर्क में न आना ही उचित है, क्योंकि हो सकता है कि उन्हें बिल्ली का फ्लू या डायपर रैश जैसी बीमारियाँ हों।

स्वाभाविक रूप से, जोखिम से बचने का यह स्तर हमें वही चीज़ की ओर ले जाता है जो हम सभी चाहते हैं: एक लंबा, बेहद घटिया जीवन।

लेकिन मान लीजिए कि आप उन कुछ (अरबों) लोगों में से एक हैं जो जीवन में कुछ हद तक आनंद और स्वतंत्रता चाहते हैं। तो असली सवाल यह नहीं है कि "मैं हर कीमत पर जीवन कैसे बढ़ा सकता हूँ?" बल्कि यह है कि "मैं अपने जीवन की गुणवत्ता को गंभीर रूप से कम किए बिना अपने जीवन की अवधि कैसे बढ़ा सकता हूँ?"

सबसे सरल तरीका यही होगा कि खाओ, पियो और मौज करो, और यह मानो कि कुछ और हंसी-मजाक और स्वादिष्ट कैलोरी अंततः अधिकांश प्रयोगशाला सिद्धांतों को मात दे देंगी। मेरा मानना है कि यह सच है।

दूसरा पूरक दृष्टिकोण, जिसका पालन पहले दृष्टिकोण के साथ-साथ किया जा सकता है, उन उपचारों पर विचार करना है जो कम से कम असुविधाजनक हों और जो वैज्ञानिक साहित्य के आधार पर मनुष्यों में कारगर साबित होने चाहिए।

संक्षिप्त सूची

उपचारों की संक्षिप्त सूची को नैतिक रूप से छांटना चाहिए। "नैतिकता" अस्पष्ट हो सकती है, लेकिन यहाँ एक उदाहरण दिया गया है:

यदि आप एक महिला हैं और कैंसर बीमा खरीदना चाहती हैं, तो आप 20 वर्ष की आयु से पहले पूर्ण अवधि की गर्भावस्था का विकल्प चुन सकती हैं। कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि हार्मोन एचसीजी के कारण यह "स्तन कैंसर से बचाव का सबसे प्रभावी प्राकृतिक तरीका" हो सकता है।

तो क्या आपको 20 साल की उम्र से पहले बच्चे पैदा करने चाहिए? मेरा सुझाव है कि जीवन को लंबा करने का बहाना पर्याप्त कारण नहीं है, खासकर जब इसमें दूसरे जीवन का भी सवाल हो। इसलिए इस विकल्प को हमारी सूची से हटा दिया गया है।

अच्छे और बुरे को अलग करते हुए, हम चार उम्मीदवारों पर विचार कर सकते हैं जो इस कसौटी पर खरे उतरते हैं:

• रेस्वेराट्रोल

• प्रतिरक्षादमनकारी दवा रैपामाइसिन 2 के इंजेक्शन

• अल्जाइमर के टीके

• स्टेम सेल थेरेपी

इनसे आप 200 या उससे अधिक अंक तक पहुंच सकते हैं, खासकर अगर इनका संयोजन में उपयोग किया जाए।

और मैं उनसे बच रहा हूँ।

लेकिन क्यों?

मेरा मानना है, जैसा कि कुछ वैज्ञानिकों का भी मानना है, कि दीर्घकालिक मानव डेटा के बिना वैश्विक उपचारों (व्यापक आणविक प्रभावों वाली दवाओं या उपचारों) पर ध्यान केंद्रित करना गलत दिशा में प्रयास करना है, एक ऐसा मार्ग जो अप्रत्याशित दुष्प्रभावों से भरा हुआ है।

उदाहरण के लिए, रेस्वेराट्रोल को लें, जो आजकल बिना प्रिस्क्रिप्शन के उपलब्ध है। परीक्षण किए गए लगभग सभी जीवों में यह जीवनकाल बढ़ाने में प्रभावी है, लेकिन यह एस्ट्रोजन रिसेप्टर्स को अवरुद्ध या सक्रिय भी कर सकता है। क्या नियमित सेवन से अन्य चयापचय या हार्मोनल प्रतिक्रियाओं पर असर पड़ सकता है, जिससे प्रजनन क्षमता प्रभावित हो सकती है? इसका सटीक जवाब देना असंभव है, इसलिए मैं रक्त परीक्षण के दौरान सहनशक्ति बढ़ाने के लिए रेस्वेराट्रोल का अल्पकालिक रूप से उच्च खुराक में उपयोग करूँगा, लेकिन जीवनकाल बढ़ाने के लिए इसका अनिश्चित काल तक उपयोग नहीं करूँगा। एक अन्य उदाहरण, TA-65 जैसे टेलोमेरेज़ एक्टिवेटर्स, हमारे गुणसूत्रों की उलटी गिनती घड़ियों, जिन्हें "टेलोमेरेस" कहा जाता है, को बढ़ाने का दावा करते हैं। TA-65 की कीमत प्रति वर्ष $15,000 तक हो सकती है। क्या कोशिका प्रतिकृति को बढ़ाकर खतरनाक कैंसर के विकास की संभावना को बढ़ाना संभव है? शायद। हमारी तकनीक के लिए किसी भी परिणाम की गारंटी देना संभव नहीं है, इसलिए मैं TA-65 से भी परहेज कर रहा हूँ।

लेकिन अगर वैश्विक उपचारों में नहीं, तो फिर सफलता की राह कहां है?

जब तक हम वॉलमार्ट जाकर पुनर्योजी चिकित्सा की मदद से रोबोकॉप जैसा मेकओवर नहीं करवा लेते, तब तक दूसरी छोटी सूची में कुछ विकल्प मौजूद हैं।

ये वे प्रोटोकॉल हैं जिनका मैं वर्तमान में उपयोग कर रहा हूँ।

ये सभी कम लागत वाले, कम तकनीक वाले और कम जोखिम वाले हैं। इनमें से अधिकांश एथलेटिक या शारीरिक संरचना संबंधी लाभ भी प्रदान करते हैं, भले ही बाद में उनके जीवन-विस्तार प्रभावों को गलत साबित कर दिया जाए:

1. 5-10 ग्राम क्रिएटिन मोनोहाइड्रेट के चक्र (लागत: $20/माह)

क्रिएटिन मोनोहाइड्रेट, जो 1993 में इसके व्यावसायीकरण के बाद से पावर एथलीटों के बीच लोकप्रिय है, हाल ही में अल्जाइमर, पार्किंसंस और हंटिंगटन रोग के विकास को कम करने या रोकने के लिए एक संभावित विकल्प के रूप में उभरा है।

क्रिएटिन मोनोहाइड्रेट के मानव उपयोग से संबंधित लगभग 20 वर्षों के प्रकाशित शोध उपलब्ध हैं। चूंकि मेरे परिवार में पिता और माता दोनों तरफ अल्जाइमर और पार्किंसंस रोग हैं, इसलिए यह एक कम लागत वाला उपाय है: मैं हर दो महीने में लगातार दो सप्ताह तक प्रतिदिन 5-10 ग्राम क्रिएटिन मोनोहाइड्रेट पाउडर का सेवन करता हूं। यदि आप इस प्रोटोकॉल का पालन करना चाहते हैं, तो मैं सुझाव देता हूं कि आप लिवर एंजाइम, BUN और अन्य सभी संभावित रक्त परीक्षणों की निगरानी करें ताकि गुर्दे की समस्याओं से बचाव हो सके। जटिलताएं दुर्लभ हैं, लेकिन बचाव इलाज से बेहतर है। जीवन विस्तार के मामले में यह बात विशेष रूप से सच है।

2. आंतरायिक उपवास (IF) और प्रोटीन चक्रण (लागत: निःशुल्क)

क्या होगा यदि गरीब, भूखे कैंटो को अपना जीवन बढ़ाने के लिए केवल कभी-कभार उपवास करने की आवश्यकता हो?

लगातार कैलोरी की कमी के भी अपने जोखिम होते हैं। अकेले सेक्स हार्मोन के उत्पादन में कमी से ही मासिक धर्म का बंद होना (एमनोरिया) और हड्डियों का पतला होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

पता चला है कि आप आंतरायिक उपवास (इंटरमिटेंट फास्टिंग) के माध्यम से कैलोरी प्रतिबंध के कथित जीवनकाल बढ़ाने वाले प्रभावों की नकल कर सकते हैं, या उससे भी अधिक प्रभाव प्राप्त कर सकते हैं। यह तब भी सच हो सकता है जब आप अपने "ऑन" समय के दौरान सामान्य से दोगुनी कैलोरी का सेवन करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप साप्ताहिक कैलोरी में कोई कुल कमी नहीं होती है।

प्रयोगात्मक उपसंस्कृतियों में आईएफ़ और सेमी-आईएफ़ प्रोटोकॉल के कई संस्करण लोकप्रिय हैं:

फास्ट-5: सोने के समय से शुरू करके 19 घंटे का उपवास रखें, उसके बाद पांच घंटे तक भूख मिटाने के लिए जितना चाहें उतना खाएं। यह मध्यम वजन घटाने के लिए लोकप्रिय है, जो आमतौर पर तीसरे सप्ताह से शुरू होता है और उसके बाद प्रति सप्ताह औसतन एक पाउंड वजन कम होता है।3

कुछ शोध बताते हैं कि इंटरमिटेंट फास्टिंग (IF) कैलोरी प्रतिबंध के समान ही जीवनकाल बढ़ाने वाले लाभ प्रदान करती है, लेकिन केवल तभी जब कैलोरी का सेवन दिन के समय किया जाता है। यदि यह बात सही है, तो फास्ट-5 आहार उम्र बढ़ाने की बजाय वसा घटाने के लिए अधिक प्रभावी होगा।

ADCR: अल्टरनेट डे कैलोरी रिस्ट्रिक्शन (ADCR) में हर दूसरे दिन कैलोरी की मात्रा 50-80% तक कम करनी होती है। यह देखा गया है कि सिर्फ दो हफ्तों में ही इससे इंसुलिन संवेदनशीलता, ऑटोइम्यून बीमारियों और यहां तक कि अस्थमा में भी सुधार होता है।

प्रोटीन साइक्लिंग: प्रोटीन-साइक्लिंग डाइट के लेखक डॉ. रॉन मिग्नेरी का सुझाव है कि सप्ताह में केवल एक दिन भी प्रोटीन को रखरखाव कैलोरी के 5% से अधिक तक सीमित करने से लंबे समय तक कैलोरी प्रतिबंध के समान प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं।

यदि इंटरमिटेंट फास्टिंग (IF) या क्रीडिंग (CR) की क्रियाविधि आनुवंशिक आत्म-संरक्षण प्रतिक्रिया है, तो प्रोटीन साइक्लिंग समझ में आती है। आहार में कोई आवश्यक कार्बोहाइड्रेट नहीं होते। केवल कैलोरी (या कार्बोहाइड्रेट) कम करने से जैविक आपातकाल की स्थिति उत्पन्न नहीं हो सकती। दूसरी ओर, लाइसिन जैसे आवश्यक अमीनो एसिड की थोड़ी सी भी अनुपस्थिति इस प्रक्रिया को सक्रिय कर सकती है। हमारे संदर्भ में, यह "सक्रियण" ऑटोफैगी नामक कोशिकीय सफाई प्रक्रिया को सक्रिय करता है, जिसका उद्देश्य, डॉ. मिग्नेरी के शब्दों में, "कोशिका से उन विघटित और एकत्रित प्रोटीनों को साफ करना है जिन्हें कोशिका के अन्य पुनर्चक्रण तंत्र द्वारा संसाधित नहीं किया जा रहा है।" सिद्धांत रूप में, यदि आप अपशिष्ट पदार्थों को उनके जमाव की गति से अधिक तेजी से साफ करते हैं, तो आप उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को टाल सकते हैं या उलट सकते हैं।

मैं फिलहाल 18 घंटे और एक दिन के प्रोटीन साइक्लिंग पर प्रयोग कर रहा हूँ, जिसके बारे में मेरा मानना है (हालाँकि यह सिर्फ मेरा अनुमान है) कि इससे अधिक भोजन करने के दौरान प्रोटीन संश्लेषण में वृद्धि हो सकती है। मांसपेशियों के विकास के चरणों के लिए, मैंने इसी कारण से सप्ताह में एक बार 18 घंटे के प्रोटीन साइक्लिंग का उपयोग किया है, जो आमतौर पर मेरे शनिवार के चीट डे पर दोपहर 12 बजे से 2 बजे के बीच समाप्त होता है।

नीचे डॉ. मिग्नेरी से प्रेरित एक दिन के लिए 5% से कम प्रोटीन वाला नमूना मेनू दिया गया है। यह स्पष्ट रूप से स्लो-कार्ब डाइट का हिस्सा नहीं है। जब आप खान-पान की परेशानी से परेशान होकर एक आंसू बहा लें, तो मैं आपको बताऊंगी कि मैं क्या करती हूँ:

विविध नाश्ता—नाश्ते में गेहूं आधारित (लाइसिन-रहित) उत्पाद जैसे टोस्ट, मफिन या बैगेल शामिल हो सकते हैं, बशर्ते कि गेहूं प्रोटीन का एकमात्र महत्वपूर्ण स्रोत हो, और इसकी कैलोरी गैर-प्रोटीन स्रोतों (मक्खन, चीनी, रस, फल, आदि) से प्राप्त कैलोरी के साथ काफी हद तक मिश्रित हो।

मशरूम, प्याज और ग्रेवी के साथ टोस्ट—आप मांस से निकले वसा या रस को स्टार्च के साथ गाढ़ा करके ग्रेवी बना सकते हैं और इसे टोस्ट, मशरूम और प्याज के ऊपर डाल सकते हैं।

सिरके के साथ पालक—माइक्रोवेव में पकाया हुआ फ्रोजन पालक (<2 कप) किसी भी प्रकार के सिरके के साथ मिलाकर लगभग प्रोटीन-मुक्त व्यंजन बनाया जा सकता है, जिसमें मांस जैसी गर्माहट और चबाने का स्वाद होता है।

मांस के विकल्प— माइक्रोवेव में गर्म किया हुआ बैंगन का एक टुकड़ा सैंडविच में भरा जा सकता है और लंच मीट जैसा आकार और बनावट दे सकता है। काले जैतून भी प्रोटीन के बिना मांस जैसी बनावट प्रदान कर सकते हैं।

बीन्स के विकल्प—बीन्स और मटर में प्रोटीन की मात्रा काफी अधिक होती है, इसलिए प्रोटीन साइक्लिंग के प्रतिबंधात्मक चरण में इनका सेवन नहीं किया जा सकता। लेकिन आप इनकी जगह टैपिओका पर्ल्स नामक कसावा स्टार्च के गोल टुकड़ों का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये उष्णकटिबंधीय व्यंजनों का एक प्रमुख

हिस्सा हैं और विभिन्न आकारों और रंगों में उपलब्ध हैं। अगर आपने कभी बबल टी पी है, तो आप इनसे परिचित होंगे।

तो, मैं यह करता हूँ:

सबसे पहले, मैं टैपिओका पर्ल्स के एक कटोरे पर गाढ़ी ग्रेवी डालता हूँ।

मज़ाक कर रही हूँ। मैं शुक्रवार को जल्दी डिनर (शाम 6 बजे) करने के बाद उपवास रखती हूँ और फिर अगली सुबह लगभग 10 बजे (16 घंटे बाद), मैं एक कप पालक सिरके और मसालों के साथ, एक स्लाइस खट्टा टोस्ट ढेर सारे मक्खन के साथ खाती हूँ और साथ में एक बड़ा गिलास अंगूर का रस पीती हूँ। बहुत स्वादिष्ट। दोपहर के कुछ समय बाद, मैं अपने रोज़ के चॉकलेट क्रोइसैन खाने जाती हूँ और इस तरह खूब खाती हूँ।

3. खून बहाने की लुप्त कला (लागत: निःशुल्क)

क्या आपको लगता है कि सलेम डायन परीक्षणों के समय के आसपास रक्तपात की प्रथा प्रचलन से बाहर हो गई थी? ऐसा पूरी तरह से नहीं है।

मुझे लगता है कि इसमें काफी तेजी से वृद्धि होगी, और इसका सारा कारण शरीर में अतिरिक्त आयरन की मात्रा है।

एस्ट्रोजन से भी अधिक, ऐसा माना जाता है कि यह आंशिक रूप से इस बात की व्याख्या करता है कि रजोनिवृत्ति के बाद (लेकिन रजोनिवृत्ति से पहले नहीं) महिलाओं में दिल के दौरे की घटना पुरुषों के समान क्यों होती है। मैंने एहतियात के तौर पर 2001 से रक्तदान किया है।

और मैं अकेली नहीं हूँ। बोस्टन विश्वविद्यालय के चिकित्सा विद्यालय द्वारा संचालित न्यू इंग्लैंड शतायु अध्ययन, 100 वर्ष से अधिक जीने वाले लोगों पर किया जाने वाला दुनिया का सबसे बड़ा और सबसे व्यापक अध्ययन है। अध्ययन के निदेशक और चिकित्सा के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. टॉम पर्ल्स, मासिक धर्म के कारण होने वाले आयरन की कमी की नकल करने के लिए हर आठ सप्ताह में रक्त दान करते हैं, उनका मानना है कि इससे उनकी आयु बढ़ेगी।

"हमारे शरीर की कोशिकाओं की उन हानिकारक अणुओं, जिन्हें फ्री रेडिकल्स कहा जाता है, के उत्पादन की क्षमता में आयरन एक महत्वपूर्ण कारक है, जो उम्र बढ़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं... यह शरीर में आयरन की कमी जितनी सरल बात हो सकती है।"

इस बात के पर्याप्त प्रमाण हैं कि रक्तदान (फ्लेबोटोमी) के माध्यम से आयरन की मात्रा कम करने से न केवल इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार होता है, बल्कि कैंसर से होने वाली और सभी प्रकार की मृत्यु दर में भी कमी आती है। उच्च आयरन स्तर को उन पुरुषों में हृदय-दौरे की बढ़ती संख्या से जोड़ा गया है जिनमें अन्यथा कोई लक्षण नहीं होते हैं, और इसके विपरीत रक्तदान को हृदय संबंधी घटनाओं में कमी से जोड़ा गया है।

डॉ. माइकल और मैरी डैन ईड्स 50 मिलीग्राम/डेसीलीटर के रक्त फेरिटिन स्तर का लक्ष्य रखने का सुझाव देते हैं, जो यदि आपका स्तर 400 से अधिक नहीं है, तो आमतौर पर दो महीने के अंतराल पर 1-4 बार रक्तदान करने से प्राप्त किया जा सकता है।6 इसके लिए जोंक की आवश्यकता नहीं है। यदि आप वसा में जमा होने वाले कीटनाशकों और अन्य पर्यावरणीय विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालना चाहते हैं, तो आप दो काम कर सकते हैं: प्लाज्मा का दुगुना हिस्सा दान करने का समय निर्धारित करें, और केंद्र जाने से लगभग 60 मिनट पहले एक कप कैफीनयुक्त कॉफी पिएं। दान किए गए रक्त में हमेशा ऐसे विषाक्त पदार्थ मौजूद होते हैं, इसलिए उनके उत्सर्जन को अस्थायी रूप से बढ़ाकर आप कोई गलत काम नहीं कर रहे हैं।

हालांकि कुछ वैज्ञानिक तर्क देते हैं कि हृदय संबंधी पूर्ण लाभों के लिए आयरन की कमी आवश्यक है, लेकिन मुझे दर्जनों अन्य अध्ययनों के सकारात्मक निष्कर्षों पर अमल करने में कोई नुकसान नहीं दिखता।

आम सहमति इतनी जल्दी नहीं बनेगी, लेकिन अगर आप अपनी जिंदगी नहीं बढ़ा पाते हैं, तो शायद आप किसी और की जिंदगी बचा सकते हैं।

कर्म का फल उसे मिलता है।

एक छोटा सा फूल, कृपया

डेनमार्क के लेखक हैंस क्रिश्चियन एंडरसन, जो "द लिटिल मरमेड" और "द एम्परर्स न्यू क्लोथ्स" जैसी अपनी परियों की कहानियों के लिए प्रसिद्ध हैं, ने शायद इसे सबसे अच्छे ढंग से व्यक्त किया है: "केवल जीना ही पर्याप्त नहीं है। धूप, स्वतंत्रता और एक छोटा सा फूल भी होना चाहिए।"

जीवन की गुणवत्ता की कीमत पर जीवनकाल बढ़ाना कोई मायने नहीं रखता। घटाव और टालमटोल पर ध्यान केंद्रित करना आसान (और आलसी) है, लेकिन निरंतर इनकार का जीवन स्वतंत्रता का जीवन नहीं है।

सबसे बड़ा इनाम एक अच्छा जीवन जीने से मिलता है, न कि केवल लंबी उम्र से। इसमें शायद थोड़ी रेड वाइन और कुछ चीज़केक भी शामिल हैं।

शायद एक-दो बार वीर्यपात भी हो जाए।

उपकरण और तरकीबें

रक्तदान: यदि आपके शरीर में आयरन का स्तर अधिक है (जैसा कि मेरे साथ संतरे का रस शामिल करने के बाद हुआ था), तो इसे कम करने का एक आसान और कर्मिक रूप से लाभकारी तरीका रक्तदान करना है। निम्नलिखित वेबसाइटों में से कोई भी आपको स्थानीय केंद्र खोजने, अपॉइंटमेंट लेने और जीवन बचाने में मदद कर सकती है।

अमेरिकन रेड क्रॉस (www.redcrossblood.org/make-donation)

बोनफिल्स ब्लड सेंटर (www.fourhourbody.com/bonfils)
राष्ट्रीय रक्त सेवा (इंग्लैंड और वेल्स के लोगों के लिए: www.blood.co.uk)

एल्कोर (www.alcor.org) शायद आप अपनी अंतिम बीमारी के पहले लक्षण दिखते ही अपने शरीर को बर्फ रहित क्रायोसस्पेंशन में सुरक्षित रखना चाहेंगे, ताकि भविष्य में तकनीक के विकसित होने की संभावना बनी रहे? स्कॉट्सडेल, एरिज़ोना में स्थित एल्कोर से बेहतर कोई जगह नहीं है, जहाँ कथित तौर पर टेड विलियम्स के सिर जैसी अनमोल वस्तुएँ रखी गई हैं।

ट्रांसेंड: रे कर्ट्जवेल द्वारा सदा स्वस्थ जीवन जीने के नौ चरण (www.fourhourbody.com/transcend)। इंक पत्रिका द्वारा "थॉमस एडिसन का वास्तविक उत्तराधिकारी" कहे जाने वाले कर्ट्जवेल का सुझाव है कि "जीवन को क्रांतिकारी रूप से विस्तारित करने" में रुचि रखने वालों को अगले 20 वर्षों तक जीवित रहना अपना तात्कालिक लक्ष्य बनाना चाहिए, ताकि वे डीएनए रीप्रोग्रामिंग और सूक्ष्मदर्शी, कोशिका-मरम्मत करने वाले रोबोट जैसी प्रगति देख सकें। यह पुस्तक आपके जीवन को विस्तारित करने के नौ प्रमुख क्षेत्रों की रूपरेखा प्रस्तुत करती है।

डॉ. रॉन मिग्नेरी द्वारा लिखित प्रोटीन-साइक्लिंग डाइट (www.fourhourbody.com/protein-cycle) के अनुसार, जो इस लिंक पर मुफ्त में उपलब्ध है, सप्ताह में एक दिन प्रोटीन को रखरखाव कैलोरी के 5% से अधिक तक सीमित करने से लंबे समय तक कैलोरी प्रतिबंध के समान प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं।

मेथुसेला फाउंडेशन (www.mfoundation.org) एक गैर-लाभकारी चिकित्सा संस्था है जो स्वस्थ मानव जीवन को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है। यह संस्था अंग प्रत्यारोपण की आवश्यकता वाले लोगों के लिए न्यूऑर्गन नेटवर्क भी प्रदान करती है, जिससे मित्रों और परिवार से सहायता प्राप्त करना आसान हो जाता है।

अमरता संस्थान (www.imminst.org) अमरता संस्थान एक अंतरराष्ट्रीय गैर-लाभकारी संस्था है। इसका उद्देश्य "अनिवार्य मृत्यु के अभिशाप पर विजय प्राप्त करना" है। हालांकि मुझे 'अभिशाप' शब्द पसंद नहीं है, लेकिन मुझे इस वेबसाइट का मंच बहुत पसंद है, जहां सैकड़ों स्व-प्रयोगकर्ता (जिनमें छद्मनाम से पोस्ट करने वाले प्रकाशित वैज्ञानिक भी शामिल हैं) प्रयोगात्मक पूरकों, दवाओं और अन्य गैर-पारंपरिक उपचारों के उपयोग से प्राप्त आश्चर्यजनक परिणामों और प्रगति के बारे में जानकारी देते हैं।

स्नोबॉल (www.fourhourbody.com/snowball) अगर आप मौत के बारे में बहुत ज्यादा सोचते हैं, तो ज़िंदगी बहुत ज्यादा गंभीर लगने लगती है। इस वेबसाइट को देखें। इससे आपको चीज़ों को सही परिप्रेक्ष्य में देखने में मदद मिलेगी। मेरा विश्वास करें।

[redacted]

1. [redacted], “[redacted],” [redacted], 19 [redacted], 2009, [redacted].

2. [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted].

3. http://www.Fast-5.com/content/summary.

4. [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

5. [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

6. [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

समापन विचार

समापन विचार

ट्रोजन हॉर्स

हम या तो खुद को दुखी करते हैं या खुद को मजबूत बनाते हैं। मेहनत की मात्रा बराबर ही होती है।
— कार्लोस कास्टानेडा

मैंने कहा, "अल्ट्रा मैराथन दौड़ना आपके लिए अच्छा नहीं हो सकता। मुझे समझ नहीं आता कि यह आपके शरीर के लिए कैसे अच्छा हो सकता है।"

मुझे सहनशक्ति बढ़ाने वाली दौड़ में कोई दिलचस्पी नहीं थी। दौड़ना मेरे बस की बात नहीं थी और कभी रही भी नहीं। ब्रायन मैकेंज़ी हँसे और बोले: “शारीरिक रूप से अच्छा है? नहीं। लेकिन आप ठीक हो जाएँगे। और मैं आपको यकीन दिलाता हूँ: चाहे आप 50 किलोमीटर दौड़ें या 100 मील, जब आप दौड़ पूरी करेंगे, तो आप वो इंसान नहीं रहेंगे जो दौड़ शुरू करने वाले थे।”

मैंने एक मिनट सोचा, और तभी मैंने फैसला लिया।

मैंने ताकत की दुनिया में कई बार एक अजीबोगरीब लहर जैसा असर देखा था, लेकिन किसी कारणवश, मैंने सहनशक्ति के साथ इसका संबंध कभी नहीं जोड़ा था। शायद ठीक वैसे ही जैसे आपने इस किताब के कुछ विषयों के साथ संबंध नहीं जोड़ा है। आखिर, ज्ञान आधारित अर्थव्यवस्था में, ज़्यादा डेडलिफ्ट करने या 2% शरीर की चर्बी कम करने का क्या महत्व है? या होम रन मारने का?

संक्षेप में: स्थानांतरण।

मेरे पिता ने 10 महीनों में 70 पाउंड से अधिक चर्बी कम कर ली और उनकी ताकत तीन गुना बढ़ गई। उनके वार्षिक चेकअप के दौरान, उनके डॉक्टर ने कहा कि वे शायद अमर रहेंगे।

शारीरिक परिवर्तन अविश्वसनीय थे, लेकिन कार्यक्रम के विचित्र दुष्प्रभाव ही इसे जारी रखने के लिए सबसे बड़ा प्रोत्साहन थे। जैसा कि मेरे पिताजी ने समझाया:

ये बहुत अजीब है। पहले मुझे लगता था जैसे मैं किसी को दिखाई ही नहीं देता, लेकिन अब लोग मुझसे राय पूछते हैं और मुझे गंभीरता से लेते हैं। पहले लोग मुझे नज़रअंदाज़ करते थे, अब वे मुझे नज़र आने लगे हैं। दिखावट और कार्यक्षमता के फ़ायदे के अलावा, इसका एक बड़ा सामाजिक फ़ायदा भी है। अब मेरी गुमनामी दूर हो गई है।

साथ ही, 50 या 60 पाउंड वजन कम करने और जो काम आप कभी असंभव समझते थे, उसे करने के बाद, आप अन्य "असंभव" चीजों को - जैसे 12 महीनों में आय को दोगुना करना या कुछ और - "संभव" समझने लगते हैं।

यह किताब अप्रत्याशित घटनाओं से भरी एक गुप्त ट्रोजन हॉर्स की तरह है।

इसका उद्देश्य आपको एक बेहतर इंसान बनाना है। इसका उद्देश्य आपको अपने आसपास के लोगों के लिए एक आदर्श बनाना भी है।

आंशिक पूर्णता

हममें से अधिकांश ने आंशिक पूर्णता को स्वीकार कर लिया है, ठीक वैसे ही जैसे चाड फाउलर ने 100 पाउंड से अधिक वजन कम करने से पहले किया था। आंशिक पूर्णता कई रूप ले सकती है, आमतौर पर आत्म-चर्चा के रूप में जैसे:

"मैं पतला, तेज, मजबूत, मांसपेशियों वाला आदि नहीं हूं। यही सच्चाई है।"

“XYZ से कोई फर्क नहीं पड़ता। यह उतना महत्वपूर्ण नहीं है।”

ये बातें कई कारणों से कही या सोची जाती हैं। अक्सर, इनका इस्तेमाल किसी ऐसी बाहरी चीज़ का बहाना बनाने के लिए किया जाता है जिसे लोग बदलना नहीं चाहते।

इसकी खूबसूरती यह है कि इसमें से लगभग सब कुछ बदला जा सकता है।

इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि भौतिक रूप में परिवर्तन का कारण बिल्कुल भी भौतिक नहीं है।

2007 में, मेरा साक्षात्कार एबेन पैगन के मासिक न्यूज़लेटर के लिए लिया गया था, जो सालाना 30 मिलियन डॉलर का रिलेशनशिप एडवाइस साम्राज्य चलाते हैं। उनके पहले सवालों में से एक यह था:

किसी व्यक्ति के लिए अपनी आंतरिक क्षमता को बेहतर बनाने का सबसे तेज़ तरीका क्या है?

जिस पर मैंने जवाब दिया:

अपने बाहरी खेल को बेहतर बनाएं।

अगर आप अधिक आत्मविश्वासी या प्रभावी बनना चाहते हैं, तो आसानी से विफल होने वाली सकारात्मक सोच और मानसिक कसरत पर निर्भर रहने के बजाय, तेज़ दौड़ना सीखें, अपने साथियों से ज़्यादा वज़न उठाना सीखें, या अपना वज़न कम करने की कोशिश करें। यह मापने योग्य है, स्पष्ट है, और आप खुद से झूठ नहीं बोल सकते। इसलिए यह कारगर है।

"आप अधिक उत्पादक कैसे बन सकते हैं?" इस प्रश्न के उत्तर में रिचर्ड ब्रैनसन के जवाब को याद करें: व्यायाम करें।

कार्तीय सिद्धांत के अनुसार मन और शरीर का पृथक्करण गलत है। वे परस्पर एक-दूसरे के पूरक हैं। भौतिक वास्तविकता को बदलने की सटीकता से शुरुआत करें, और एक श्रृंखला के रूप में होने वाला परिवर्तन अक्सर आंतरिक वास्तविकता को भी नियंत्रित कर लेता है।

पूर्ण होना

आपका शरीर लगभग हमेशा आपके नियंत्रण में रहता है।

जीवन में ऐसा कम ही देखने को मिलता है, शायद यह अनोखा ही है। अपनी शारीरिक बनावट के किसी मापने योग्य पहलू पर ध्यान केंद्रित करने मात्र से आप "डॉव जोन्सर" बनने से बच सकते हैं, यानी ऐसे व्यक्ति बनने से बच सकते हैं जिसका

आत्मसम्मान काफी हद तक उन चीजों पर निर्भर करता है जो उसके नियंत्रण से बाहर होती हैं।

नौकरी ठीक नहीं चल रही? कंपनी में कोई समस्या है? कोई बेवकूफ आपकी जिंदगी में मुश्किलें खड़ी कर रहा है? अगर आप अपनी तैराकी में दस चक्कर और जोड़ लें, या अपने सर्वश्रेष्ठ मील समय में पांच सेकंड कम कर लें, तब भी यह एक शानदार सप्ताह हो सकता है।

अपने शरीर पर नियंत्रण रखने से आप जीवन की बागडोर अपने हाथों में ले लेते हैं।

अपने पहले बच्चे को जन्म देने के पंद्रह महीने बाद, दारा टोरेस ने 40 वर्ष की आयु में 100 मीटर फ्रीस्टाइल में अमेरिकी राष्ट्रीय चैंपियनशिप का स्वर्ण पदक जीता। तीन दिन बाद उन्होंने युवा-प्रधान 50 मीटर फ्रीस्टाइल में अपना ही रिकॉर्ड तोड़ दिया, जो रिकॉर्ड उन्होंने 15 वर्ष की आयु में बनाया था।

45 वर्ष की आयु में, जॉर्ज फोरमैन ने 26 वर्षीय माइकल मूरर को नॉकआउट करके विश्व के हेवीवेट बॉक्सिंग चैंपियन का खिताब जीता, और वह खिताब वापस हासिल किया जो उन्होंने दो दशक पहले मुहम्मद अली से हार गए थे।

जैक “द डिपसी डेमन” किर्क ने कुख्यात डिपसी ट्रेल रेस में पहली बार 1905 में भाग लिया था। उन्होंने इसे 67 बार दौड़ा, आखिरी बार 94 वर्ष की आयु में, और बोस्टन मैराथन के दिग्गज जॉनी केली द्वारा बनाए गए लगातार दौड़ के रिकॉर्ड को तोड़ दिया। जैक का अक्सर दोहराया जाने वाला कथन था, “आप बूढ़े होने पर दौड़ना बंद नहीं करते। आप तब बूढ़े होते हैं जब आप दौड़ना बंद कर देते हैं!”

आंशिक पूर्णता को स्वीकार करने से इनकार करें।

अगला कदम उठाएं: एक पेन का ढक्कन खोलें और भौतिक जगत में उन सभी चीजों की सूची बनाएं जिनमें आपने अपनी कमियों को स्वीकार कर लिया है। अब खुद से पूछें: अगर मैं असफल न हो सकता, तो मैं किन चीजों में असाधारण बनना चाहता? इन वैकल्पिक संभावनाओं पर गोला बनाएं।

यह सूची, जिसमें वृत्त आपकी ओर घूर रहे हैं, आपको न केवल एक नए शरीर के लिए, बल्कि एक पूरी तरह से नए जीवन के लिए एक खाका प्रदान करती है।

खुद को नए सिरे से गढ़ने में कभी देर नहीं होती।

कंप्यूटर वैज्ञानिक एलन के ने एक बार कहा था, "भविष्य की भविष्यवाणी करने का सबसे अच्छा तरीका इसे आविष्कार करना है।"

आप शुरुआत कहाँ से करेंगे?

[redacted]

□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□

□□□ (□□□□□)

□□□□□□□□	□□□□□□
1 □□□	28 □□□□□□
4 □□□ □□ 1/4 □□□□□□	113 □□□□□□
1/3 □□□□□□	150 □□□□□□
8 □□□ □□ 1/2 □□□□□□	230 □□□□□□
2/3 □□□□□□	300 □□□□□□
12 □□□ □□ 3/4 □□□□□□	340 □□□□□□
16 □□□ □□ 1 □□□□□□	450 □□□□□□

□□□□ □□ □□□

□□□□□□ (□□□□□□□)	□□□□□□□□□□ (□□□□□□□)
100	45.4
120	54.4
140	63.5
160	72.6
180	81.6
200	90.7
220	99.8
240	108.9

Volume (Food)

STARTING COLUMN (BELOW)	GRAM (G) (WATER)	TEA-SPOON (TSP)	TABLE-SPOON (TBSP)	FLUID OUNCE (FL OZ)	CUP (C)	PINT	QUART	LITER (L)	GALLON (US)	GALLON (IMPE-RIAL)
1 gram (water)	1	0.203	0.068	0.034	0.0042	0.0021	0.0011	0.0010	0.0003	0.0002
1 teaspoon	4.92	1	1/3	1/6	0.021	0.010	0.005	0.005 (5 mL)	0.0013	0.0011
1 table-spoon	14.75	3	1	1/2	1/16	1/32	1/64	0.015 (15 mL)	1/256	0.003
1 fluid ounce	29.5	6	2	1	1/8	1/16	1/32	0.030	1/128	0.007
1 cup	236	48	16	8	1	1/2	1/4	0.237	1/16	0.052
1 pint	472	96	32	16	2	1	1/2	0.473	1/8	0.104
1 quart	944	192	64	32	4	2	1	0.946	1/4	0.208
1 liter	997.51	202.88	67.63	33.81	4.227	2.113	1.057	1	0.264	0.220
1 gallon (US)	3776	768	256	128	16	8	4	3.7854118	1	0.833
1 gallon (Imperial)	4534.79	922.33	307.44	153.72	19.22	9.61	4.804	4.546	1.201	1

पोषक तत्वों से लेकर मांसपेशियों के रेशों तक की जांच करवाना

टेस्टिंग पर बहुत ज्यादा पैसा खर्च करने की कोई जरूरत नहीं है।

इस खंड में महत्वपूर्ण कुछ को सबसे कम से सबसे अधिक महंगे क्रम में व्यवस्थित किया गया है,1 और मैंने उन परीक्षणों के आगे तारांकन (***) लगाया है जिनसे मुझे और पुस्तक में अन्य परीक्षण विषयों को सबसे अधिक कार्रवाई योग्य परिणाम मिले हैं।

मैंने जिन केस स्टडीज़ का पर्यवेक्षण किया, उनमें से स्पेक्ट्रासेल ब्लड टेस्ट सर्वत्र सबसे अधिक प्रभावी साबित हुआ। यह यहाँ उपलब्ध है।

इन परीक्षणों को शुरुआती बिंदु के रूप में उपयोग करें, सबसे कम खर्चीले परीक्षण से शुरू करें और आवश्यकता पड़ने पर या बजट के अनुसार ही अन्य परीक्षण करवाएं। यदि बुनियादी जांच में कोई असामान्यता दिखाई देती है, तो चिकित्सक अधिक उन्नत परीक्षण करवाने की सलाह दे सकते हैं।

क्या आप नहीं जानते कि CBC या TSH क्या है? शुरुआत में मुझे भी नहीं पता था, लेकिन आप इनमें से किसी एक को 60 सेकंड में सीख सकते हैं। बल्कि, आप चाहें तो 60 मिनट में सभी को सीख सकते हैं। अपरिचित रक्त परीक्षण शब्दों को देखने या अपने परिणामों को बेहतर ढंग से समझने के लिए www.fourhourbody.com/bloodtests का उपयोग करें।
वुडी एलन की तरह सनकी होने से बचने के लिए यहां कुछ दिशानिर्देश दिए गए हैं:

1. अगर आप इस पर अमल नहीं कर सकते या इसका आनंद नहीं ले सकते, तो इसे आज़माने की ज़हमत न उठाएं। किसी को भी यह जानने की ज़रूरत नहीं है कि उन्हें ऐसी बीमारी होने का खतरा है जिसे ठीक करने के लिए वे कुछ नहीं कर सकते। कार्रवाई योग्य चीज़ों पर ध्यान दें और बाकी सब नज़रअंदाज़ कर दें।

2. एक ही समय पर एक जैसे टेस्ट करवाएं। समय का बहुत महत्व है। किसी भी टेस्ट के पहले और बाद के परिणामों की तुलना करने के लिए, दिन का एक ही समय, सप्ताह का एक ही दिन और (यदि महिला हैं) मासिक धर्म चक्र का एक ही समय चुनें। उदाहरण के लिए, टेस्टोस्टेरोन का स्तर सुबह 8 बजे से दोपहर 12 बजे के बीच 10% से अधिक बदल सकता है।

3. यदि आपको चिंताजनक परिणाम मिलता है, तो कोई बड़ा बदलाव करने से पहले परीक्षण दोहराएँ। मेरे एक परिचित ने अपने आहार से लगभग सभी खाद्य पदार्थों को हटा दिया—"मुझे इन सभी से एलर्जी है!"—यह जाने बिना कि खाद्य एलर्जी परीक्षण में त्रुटि होने की संभावना बहुत अधिक होती है। यदि आपको चिंताजनक परिणाम मिलता है, तो परीक्षण दोहराएँ। यदि आपके पास बजट है, तो किसी अन्य प्रयोगशाला का उपयोग करने पर विचार करें या, इससे भी बेहतर, दो समान नमूनों को अलग-अलग नामों से एक ही प्रयोगशाला में भेजें। मैंने परिणामों की सटीकता सुनिश्चित करने के लिए 23andMe सहित कई परीक्षणों के

[illegible] 23andMe [illegible]

[illegible]. [illegible]

[illegible]

[illegible] (DEXA) [illegible] [illegible] [illegible] "BodPod" [illegible]

[illegible]: [illegible] – $600

[illegible] (www.hunterlabs.com) [illegible]:

***[illegible] 6: $210
[illegible]: [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible]3, [illegible]4, [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible]

***[illegible] V: $360
[illegible]: [illegible], PSA, DHEA-S, LH, [illegible], [illegible], [illegible], IGF-1 ([illegible])

[illegible]:	
[illegible]:	$22.80
[illegible]:	$40
[illegible]:	$40

[illegible] [illegible] [illegible] 2 ([illegible] 6 [illegible]): $400–700

[illegible]: [illegible], [illegible] (B), [illegible], [illegible], [illegible]-[illegible], [illegible], [illegible] ([illegible]-[illegible]), [illegible], [illegible], [illegible], [illegible]

[illegible]: [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] ([illegible]):	$30
[illegible]:	$30
[illegible]:	$40

ग्लाइको ए 1 सी: $25

लिवर एंजाइम: इन परीक्षणों का उपयोग यह आकलन करने के लिए करें कि क्या आपके लिवर में कोई विकार, बीमारी है या आहार, सप्लीमेंट या किसी अन्य कारण से उसे नुकसान पहुंचा है।
एएलटी: $6
एएसटी: $6

***बॉडीपॉड (www.fourhourbody.com/bodpod): प्रति सेशन $25–50। यह NFL कंबाइन का आधिकारिक बॉडी फैट मापने वाला उपकरण है। बस एक सीलबंद कैप्सूल के अंदर बैठें और हवा के दबाव में होने वाले बदलाव से आपके शरीर की संरचना का पता चल जाएगा।

***डेक्सा (गूगल में "डेक्सा बॉडी फैट" खोजें): $50–100 प्रति सेशन। ड्यूल एनर्जी एक्स-रे एब्जॉर्प्टियोमेट्री (डेक्सा) शरीर में वसा प्रतिशत मापने का मेरा पसंदीदा विकल्प है, क्योंकि इसके परिणामों में शरीर की संरचना के अलावा द्रव्यमान असंतुलन और अस्थि घनत्व जैसी मूल्यवान जानकारी भी शामिल होती है।

***ZRT होम विटामिन डी टेस्ट किट (www.zrtlab.com/vitamindcouncil): $65– 220 सप्लीमेंट लेने से पहले अपने विटामिन डी स्तर का पता लगाएं। ZRT टेस्ट लार पर आधारित होते हैं और काफी सटीक होते हैं। ध्यान दें कि विटामिन डी अक्सर व्यापक रक्त परीक्षण (हमारे उदाहरण में, "केम 6") में शामिल होता है, और यह हमेशा मेरे द्वारा अनुशंसित स्पेक्ट्रासेल परीक्षण में शामिल होता है।

आनुवंशिक जानकारी (www.23andme.com और www.navigenics.com): प्रति परीक्षण $99–1,000 यदि आप तीव्र गति से सिकुड़ने वाली मांसपेशी फाइबर, कैफीन चयापचय, या जातीय बनावट के लिए अपने आनुवंशिक संकेतकों का पता लगाना चाहते हैं, तो ये परीक्षण उत्तर प्रदान करेंगे।

बर्कले हार्ट लैब्स या एडवांस्ड कार्डियो लिपिड पैनल: $120–260 यदि आप हृदय रोग के लिपिड हाइपोथिसिस (संक्षेप में, कि कोलेस्ट्रॉल और वसा इसके कारण होते हैं) का पालन करते हैं, तो ये प्रयोगशालाएं व्यापक लिपिड विश्लेषण प्रदान करती हैं, जिसमें एलडीएल और एचडीएल कण आकार को क्रमशः सात और पांच उपवर्गों के वितरण के रूप में मापने वाले परीक्षण शामिल हैं।

खाद्य एलर्जी परीक्षण (मे Meridian E95 बेसिक फूड पैनल): $140। मैंने इसे सिफारिश से ज़्यादा एक चेतावनी के तौर पर शामिल किया है। Meridian परीक्षणों की नियमित समीक्षा करने वाले डॉक्टरों से बातचीत करने पर यह स्पष्ट हुआ कि कुछ खाद्य पदार्थ (अनानास, राजमा, अंडे का सफेद भाग आदि) लगभग 100% रोगियों में एलर्जी की प्रतिक्रिया दिखाते हैं, लेकिन ऐसे समय भी होते हैं जब लगभग सभी रोगियों में एलर्जी की प्रतिक्रिया कम होती है। ऐसा लगता है कि यह परीक्षण प्रक्रिया में खराबी या सामान्य रूप से परीक्षण में ही खराबी को दर्शाता है, और इस तरह के संदिग्ध परिणाम अधिकांश

प्रयोगशालाओं में आम हैं। यह बात "आंत पारगम्यता" परीक्षणों पर भी लागू होती है।

मेरे खाद्य एलर्जी संबंधी प्रयोगों और सर्वेक्षणों से दो मुख्य निष्कर्ष निकले हैं: अधिकांश समस्याएं ग्लूटेन के कारण होती हैं, जिसका सेवन आपको वैसे भी कम करना चाहिए; और यदि आप हर समय एक ही प्रकार के खाद्य पदार्थ और प्रोटीन खाते हैं, तो आपको खाद्य एलर्जी हो सकती है। इसका उपाय: स्लो- कार्ब डाइट का पालन करें और अपने मुख्य प्रोटीन स्रोतों और नियमित भोजन को लगभग हर महीने बदलें।

***डॉक्टर का डेटा: मूत्र में विषाक्त धातुएँ: $160 ($60 किट + $100 DMPS इंजेक्शन के लिए) इस परीक्षण में, आपको एक रसायन का इंजेक्शन दिया जाता है जो आपके रक्त में मौजूद भारी धातुओं से बंध जाता है (यानी DMPS जैसा एक चेलेटिंग एजेंट), जो फिर आपके मूत्र के साथ उत्सर्जित हो जाते हैं। एक बड़े प्लास्टिक के जग का उपयोग करके, आप 6 घंटे की अवधि के लिए मूत्र एकत्र करते हैं और फिर विश्लेषण के लिए अच्छी तरह से हिलाए गए नमूने को बोतल में भरते हैं। बड़ी मछलियों के प्रभाव का परीक्षण करने के लिए, मैंने इंजेक्शन से पहले स्वोर्डफ़िश और टूना खाई। परिणाम? एक बार खाने के बाद मेरे पारे का स्तर दोगुना हो गया। ऐसा न करें।

***व्यापक मल विश्लेषण और परजीवी विज्ञान: $245 यह परीक्षण, जो डॉक्टर्स डेटा, जेनोवा, मेटामेट्रिक्स और अन्य द्वारा प्रदान किया जाता है, आपके शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंग, आंत, के स्वास्थ्य की जांच करता है। इससे पाचन संबंधी समस्याओं या परजीवियों से होने वाली समस्याओं की पहचान करने में मदद मिलेगी। यदि आपका वजन नहीं बढ़ रहा है, तो यह परीक्षण आपके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

***स्पेक्ट्रासेल पोषक तत्व परीक्षण (www.fourhourbody.com/spectracell): $364 यह परीक्षण विटामिन और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी का पता लगाने के लिए किया जाता है। इस परीक्षण से मुझे सेलेनियम की कमी का पता चला, जिसे ठीक करने के बाद मेरे टेस्टोस्टेरोन का स्तर तीन गुना बढ़ गया। एक अन्य परीक्षण प्रतिभागी में विटामिन बी-12 और विटामिन डी की भारी कमी पाई गई, जिसे ठीक करने के बाद वह इतना ऊर्जावान हो गया कि उसे ऐसा महसूस हुआ जैसे उसने कोकीन का सेवन किया हो। अच्छे अर्थों में। अत्यधिक अनुशंसित।

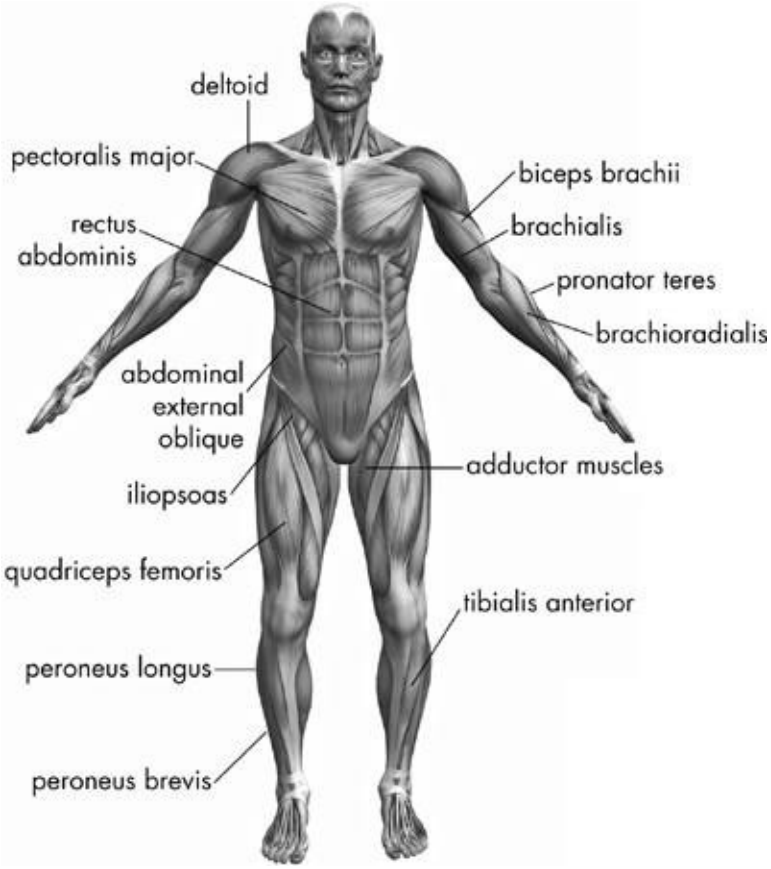
बायोफिज़िकल (www.fourhourbody.com/biophysical): $3,400–8,000 बायोफिज़िकल एक संपूर्ण परीक्षण है। आपके रक्त में मौजूद बायोमार्करों का सर्वेक्षण करके, बायोफिज़िकल कई चिकित्सीय स्थितियों और बीमारियों का पता लगाता है, जिनमें शामिल हैं: हृदय रोग, कैंसर (स्तन, कोलोन, यकृत, अंडाशय, प्रोस्टेट और अग्नाशय सहित), चयापचय संबंधी विकार (जैसे मधुमेह और चयापचय सिंड्रोम), ऑटोइम्यून रोग (जैसे रुमेटीइड गठिया और ल्यूपस सहित), वायरल और जीवाणु रोग (जैसे मोनोन्यूक्लियोसिस और निमोनिया), हार्मोनल

असंतुलन (जैसे रजोनिवृत्ति, टेस्टोस्टेरोन की कमी और थायरॉइड की कमी सहित), और पोषण संबंधी स्थिति (जैसे विटामिन और प्रोटीन की कमी)।

[redacted]

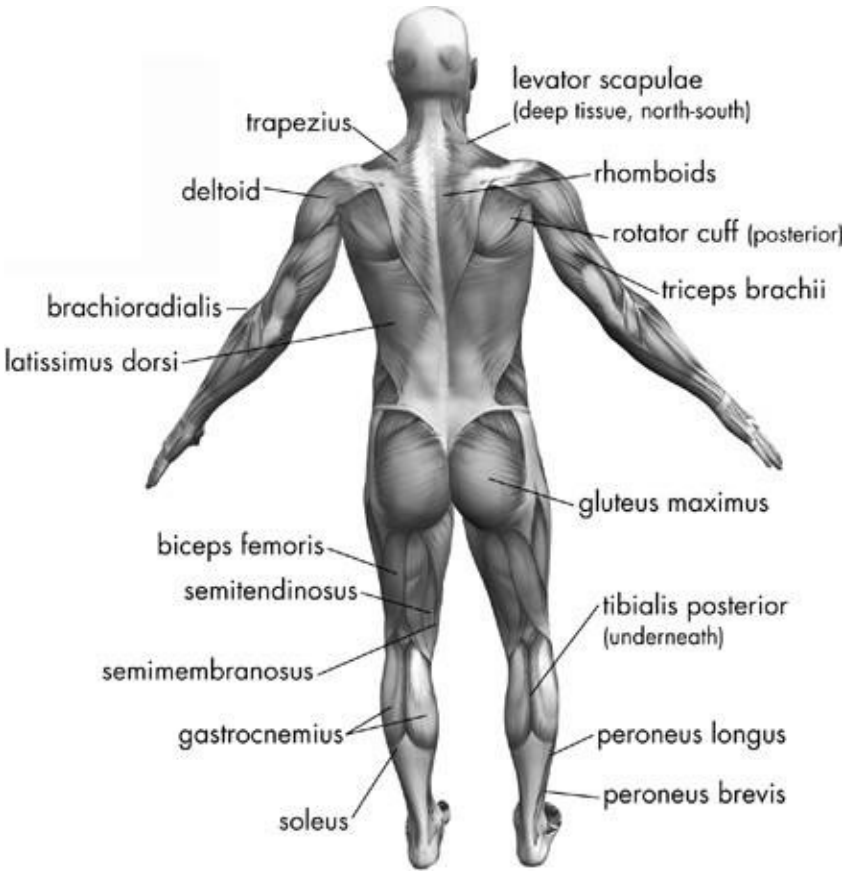
1. [redacted]

2. [redacted] http://www.anylabtestnow.com/Tests/Female_Tests.aspx



शरीर की मांसपेशियां (आंशिक)

deltoid
pectoralis major
rectus abdominis
abdominal external oblique
iliopsoas
quadriceps femoris
peroneus longus
peroneus brevis
biceps brachii
brachialis
pronator teres
brachioradialis
adductor muscles
tibialis anterior


levator scapulae
(deep tissue, north-south)
trapezius
rhomboids
deltoid
rotator cuff (posterior)
triceps brachii
brachioradialis
latissimus dorsi
gluteus maximus
biceps femoris
semitendinosus
tibialis posterior
(underneath)
semimembranosus
gastrocnemius
peroneus longus
peroneus brevis
soleus

स्वयं-प्रयोग का महत्व

जीवन एक प्रयोग है। आप जितने अधिक प्रयोग करेंगे, उतना ही बेहतर होगा।
— राल्फ वाल्डो एमर्सन

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका सिद्धांत कितना सुंदर है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने बुद्धिमान हैं। अगर यह प्रयोगों से मेल नहीं खाता, तो यह गलत है।
— रिचर्ड फेनमैन

यह अध्याय कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय-बर्कले में मनोविज्ञान के प्रोफेसर एमेरिटस और सिंघुआ विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर डॉ. सेठ रॉबर्ट्स द्वारा लिखा गया है। उनका काम न्यूयॉर्क टाइम्स मैगज़ीन और द साइंटिस्ट में प्रकाशित हो चुका है, और वे जर्नल न्यूट्रिशन के संपादकीय मंडल में हैं।

मैंने स्नातकोत्तर छात्र रहते हुए स्व-प्रयोग करना शुरू किया। मैं प्रायोगिक मनोविज्ञान का अध्ययन कर रहा था; स्व-प्रयोग प्रयोग करने का तरीका सीखने का एक माध्यम था।

मेरे पहले स्व-प्रयोगों में से एक मुहांसों के बारे में था। मेरे त्वचा विशेषज्ञ ने मुझे टेट्रासाइक्लिन नामक एंटीबायोटिक दवा दी थी। अभ्यास के तौर पर, मैंने इसके प्रभाव को मापने के लिए एक प्रयोग किया। मैंने टेट्रासाइक्लिन की खुराक (प्रतिदिन ली जाने वाली गोलियों की संख्या) को अलग-अलग करके देखा और हर सुबह अपने चेहरे पर मुहांसों की संख्या गिनी। पहले मैंने प्रतिदिन छह गोलियां (उच्च खुराक) और प्रतिदिन चार गोलियां (निर्धारित खुराक) की तुलना की। मुझे आश्चर्य हुआ कि दोनों से मुहांसों की संख्या बराबर ही रही। मैंने अन्य खुराकें भी आजमाईं। अंत में मैंने प्रतिदिन शून्य गोलियां लेना शुरू किया। मुझे यह जानकर बहुत हैरानी हुई कि प्रतिदिन शून्य गोलियां लेने से भी उतने ही मुहांसे हुए जितने प्रतिदिन चार या छह गोलियां लेने से हुए थे। निष्कर्ष स्पष्ट था: दवा का कोई प्रभाव नहीं था। (कई वर्षों बाद, एंटीबायोटिक-प्रतिरोधी मुहांसों पर शोध लेख प्रकाशित होने लगे।) टेट्रासाइक्लिन एक डॉक्टर के पर्चे पर मिलने वाली दवा है; यह पूरी तरह से सुरक्षित नहीं है। मैं इसे कई महीनों से ले रहा था।

मेरे त्वचा विशेषज्ञ ने मुझे बेंज़ोइल पेरोक्साइड क्रीम भी दी थी। जब मैंने खुद से इसका प्रयोग शुरू किया, तो मुझे लगा कि टेट्रासाइक्लिन बहुत असरदार है और बेंज़ोइल पेरोक्साइड कमज़ोर, इसलिए मैंने क्रीम का इस्तेमाल बहुत कम किया। एक दिन मेरे पास टेट्रासाइक्लिन खत्म हो गई। मैंने सोचा, क्रीम का इस्तेमाल करना ही बेहतर है। पहली बार मैंने क्रीम का नियमित इस्तेमाल किया। मैं फिर से हैरान रह गई: इसने वाकई अच्छा काम किया। क्रीम लगाने के दो दिन बाद ही मुंहासों की संख्या में काफी कमी आ गई। जब मैंने क्रीम लगाना बंद किया, तो दो दिन बाद मुंहासों की संख्या फिर से बढ़ गई। जब मैंने दोबारा क्रीम लगाना शुरू किया, तो मुंहासों की संख्या फिर से कम हो गई।

मेरे डेटा से यह बात बिल्कुल स्पष्ट हो गई कि (क) टेट्रासाइक्लिन कारगर नहीं थी और (ख) बेंज़ोइल पेरोक्साइड कारगर थी—जो मेरी शुरुआती धारणाओं के बिल्कुल विपरीत था। मेरे त्वचा विशेषज्ञ का मानना था कि दोनों कारगर हैं। उन्होंने सैकड़ों मुहांसे के मरीज़ देखे थे और शायद मुहांसे के बारे में सैकड़ों लेख पढ़े थे। फिर भी कुछ ही महीनों में मैंने एक ऐसी महत्वपूर्ण बात जान ली जो उन्हें नहीं पता थी।

यह स्व-प्रयोग के बारे में प्रचलित धारणा से अलग था। लॉरेंस ऑल्टमैन की किताब 'हू गोज फर्स्ट? द स्टोरी ऑफ सेल्फ-एक्सपेरिमेंटेशन इन मेडिसिन' जैसी कोई भी किताब पढ़ लें, तो आपको यही लगेगा कि स्व-प्रयोग निस्वार्थ डॉक्टरों द्वारा नए और खतरनाक उपचारों को परखने के लिए किए जाते हैं। मेरा अनुभव अलग था। मैं डॉक्टर नहीं था। मैं किसी और की मदद करने की कोशिश नहीं कर रहा था। मैंने किसी खतरनाक नए उपचार का परीक्षण नहीं किया। आम तौर पर प्रचलित स्व-प्रयोगों के विपरीत, जो प्रयोगकर्ता के विश्वास की पुष्टि करते हैं, मेरे स्व-प्रयोगों ने साबित कर दिया कि मैं गलत था।

मुहांसों पर अपने शोध से मैंने सीखा कि गैर-विशेषज्ञ भी स्वयं प्रयोग करके (क) यह देख सकते हैं कि विशेषज्ञ सही हैं या नहीं और (ख) कुछ ऐसा सीख सकते हैं जो उन्हें पहले नहीं पता। मुझे यह एहसास ही नहीं था कि ऐसा भी संभव है। अगली समस्या जिसका मैंने इस तरीके से समाधान खोजने की कोशिश की, वह थी सुबह जल्दी जागना। बीस साल की उम्र से शुरू करके, कई सालों तक मैं सुबह जल्दी, जैसे कि सुबह 4 बजे, उठ जाता था, थका हुआ तो रहता था लेकिन दोबारा सो नहीं पाता था। कुछ घंटों की सुस्ती के बाद ही मुझे नींद आती थी। ऐसा लगभग आधी सुबह होता था। इस समस्या के ठीक होने का कोई आसार नहीं दिख रहा था। मैं जीवन भर गोली नहीं खाना चाहता था—वैसे भी इसके लिए कोई अच्छी गोली है नहीं—इसलिए मैंने डॉक्टर से मिलने की जहमत नहीं उठाई। जहाँ तक मुझे समझ आया, अच्छे समाधान की एकमात्र उम्मीद स्वयं प्रयोग में ही थी।

तो मैंने दो काम किए:

1. मैंने अपनी नींद के बारे में कुछ बातें नोट कीं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि क्या मैं उठने के बाद दोबारा सो पाता था। ऐसा कितनी बार होता था, इसी से मैंने समस्या की गंभीरता का आकलन किया। शुरुआत में, लगभग आधी सुबह मैं दोबारा सो नहीं पाता था।

2. मैंने संभावित समाधानों का परीक्षण किया।

सबसे पहले मैंने एरोबिक व्यायाम आजमाया। इससे कोई फायदा नहीं हुआ। व्यायाम करने के बाद भी उतनी ही जल्दी नींद खुल जाती थी जितनी बिना व्यायाम किए। मैंने शाम को पनीर खाने की कोशिश की। इससे भी कोई फायदा नहीं हुआ। मैंने कई और उपाय आजमाए। किसी से भी फायदा नहीं हुआ। कई सालों बाद, मेरे पास आजमाने के लिए कुछ बचा ही नहीं। मुझे जो भी उपाय कारगर लग रहे थे, वे सब गलत साबित हुए।

फिर भी मैंने कुछ प्रगति की। कुछ अलग कारणों से, मैंने अपने नाश्ते में दलिया की जगह फल खाना शुरू कर दिया। कुछ दिनों बाद, मैं हर सुबह आधे समय के

बजाय बहुत जल्दी उठने लगा। समस्या अब और भी गंभीर हो गई थी। ऐसा पहले कभी नहीं हुआ था। मैंने नाश्ते में हुए बदलाव को उसी कागज पर दर्ज किया जिस पर मैं अपनी नींद का हिसाब रखता था, इसलिए संबंध आसानी से समझ में आ गया। यह सुनिश्चित करने के लिए कि संबंध में कारण और प्रभाव दोनों हैं, मैंने बारी- बारी से फल और दलिया खाना शुरू किया। परिणामों से पता चला कि यह कारण और प्रभाव का मामला था। नाश्ते में फल खाने से दलिया खाने की तुलना में जल्दी नींद खुलती थी। दस साल बाद जब मेरे किसी भी प्रयास से कोई फर्क नहीं पड़ा था, तो यह एक बड़ी सफलता थी। आखिरकार मुझे समझ आया कि किसी भी तरह का नाश्ता जल्दी नींद खुलने की संभावना को बढ़ा देता है। एक लंबे प्रयोग ने इसकी पुष्टि की। सबसे अच्छा नाश्ता था नाश्ता न करना।

जितना आप सोच रहे होंगे, मुझे उतना आश्चर्य नहीं हुआ। मुझे पता था कि चूहों सहित कई प्रकार के जानवरों में, प्रत्याशित गतिविधि नामक एक प्रयोगशाला परिणाम सर्वविदित है। यदि आप चूहे को प्रतिदिन एक ही समय पर भोजन देते हैं, तो वह लगभग तीन घंटे पहले सक्रिय हो जाएगा। यदि आप उसे दोपहर में भोजन देते हैं, तो वह लगभग सुबह 9 बजे सक्रिय हो जाएगा। मैं सुबह लगभग 7 बजे नाश्ता करता था और लगभग 4 बजे उठता था। मैंने पाया कि इस मामले में मनुष्य भी अन्य जानवरों की तरह ही होते हैं।

नाश्ता न करने से सुबह जल्दी उठने की समस्या कुछ हद तक कम हुई, लेकिन पूरी तरह खत्म नहीं हुई। अगले कुछ वर्षों में, मैंने खुद पर प्रयोग करके इसके कारणों के बारे में और अधिक जाना। संयोगवश, मुझे पता चला कि खड़े रहने से फायदा होता है। अगर मैं दिन में आठ घंटे से ज़्यादा खड़ा रहता था, तो उस रात मुझे बेहतर नींद आती थी। यह व्यावहारिक नहीं था—कई वर्षों तक इतना खड़े रहने की कोशिश करने के बाद, मैंने हार मान ली—लेकिन इस अनुभव ने मुझे 10 साल बाद एक और आकस्मिक खोज करने में मदद की: एक पैर पर थकने तक खड़े रहना फायदेमंद होता है। अगर मैं दिन में चार बार ऐसा करता हूँ (बाएँ पैर पर दो बार, दाएँ पैर पर दो बार), यहाँ तक कि सुबह भी, तो उस रात मुझे बहुत अच्छी नींद आती है। हाल ही में, मुझे पता चला है कि पशु वसा से मुझे बेहतर नींद आती है।

दोनों प्रभाव मात्रा पर निर्भर करते हैं। अगर मैं पर्याप्त समय तक खड़ा रहूँ तो मुझे अच्छी नींद आती है और अगर मैं पर्याप्त मात्रा में पशु वसा खाऊँ तो भी मुझे अच्छी नींद आती है।

कितना पशु वसा "पर्याप्त" है? मैंने अभी-अभी सूअर की चर्बी का उपयोग करके इसका पता लगाने की कोशिश शुरू की है, जिसे मैं पोर्क बेली (सूअर का वह हिस्सा जिसका उपयोग बेकन के लिए किया जाता है) के रूप में खाता हूँ। मैंने पाया कि 150 ग्राम पोर्क बेली का थोड़ा असर होता है; 250 ग्राम पोर्क बेली का असर कहीं अधिक स्पष्ट होता है। पोर्क बेली की मात्रा बढ़ाने पर (जैसे, 350 ग्राम) असर और भी बढ़ जाता है। चूंकि कैलोरी के हिसाब से पोर्क बेली में 90% से अधिक वसा हो सकती है (एक टुकड़े से दूसरे टुकड़े में काफी अंतर होता है), इसलिए अधिकतम प्रभाव पाने के लिए इतनी अधिक कैलोरी वसा की आवश्यकता होती है। इतनी कैलोरी आसानी से खाने के लिए मुझे प्रतिदिन बहुत

सारी कैलोरी बर्न करनी पड़ती है, लेकिन कुछ मायनों में यह एक पैर पर खड़े रहने से अधिक सुविधाजनक है।

मुँहासे और नींद मेरे पहले स्व-प्रायोगिक विषय थे। बाद में मैंने मनोदशा, वजन नियंत्रण और मस्तिष्क के कार्यों पर ओमेगा-3 के प्रभावों का अध्ययन किया। मैंने सीखा कि स्व-प्रयोग के तीन उपयोग हैं:

1. विचारों का परीक्षण करने के लिए। मैंने इस विचार का परीक्षण किया कि टेट्रासाइक्लिन मुहांसों में मदद करता है। मैंने बेहतर नींद के तरीकों के बारे में भी विचार परखे। और मैंने आश्चर्यों से उपजे विचारों का भी परीक्षण किया है। कुछ साल पहले, खड़े होकर जूते पहनने की कोशिश करते समय, मुझे एहसास हुआ कि मेरा संतुलन सामान्य से कहीं बेहतर था। मैं एक साल से ज़्यादा समय से खड़े होकर जूते पहन रहा था; उस सुबह यह सामान्य से कहीं ज़्यादा आसान था। पिछली शाम मैंने अलसी के तेल के छह कैप्सूल निगले थे। मैंने अलसी के तेल से संतुलन में सुधार होता है या नहीं, इस विचार का परीक्षण करने के लिए खुद पर प्रयोग किए। (वास्तव में हुआ।)

2. नए विचार उत्पन्न करने के लिए। स्व-प्रयोग की प्रकृति ही ऐसी है कि इसमें जीवन में बड़े बदलाव शामिल होते हैं: आप कुछ हफ्तों तक कोई काम नहीं करते, फिर कुछ हफ्तों तक वही काम करते हैं। इसके अलावा, हम कई तरीकों से खुद पर नज़र रखते हैं, जिससे स्व-प्रयोग के अप्रत्याशित दुष्प्रभाव आसानी से सामने आ जाते हैं। मेरे साथ ऐसा पांच बार हो चुका है। साथ ही, मुँहासे, नींद या किसी भी अन्य चीज़ का दैनिक माप एक आधार प्रदान करता है जिससे अप्रत्याशित बदलावों को देखना और भी आसान हो जाता है।

3. विचारों को विकसित करना। यानी, किसी खोज का सर्वोत्तम उपयोग करने का तरीका निर्धारित करना और उसके अंतर्निहित तंत्र के बारे में जानना। जब मुझे पता चला कि अलसी का तेल संतुलन में सुधार करता है, तो मैंने स्वयं प्रयोग करके सर्वोत्तम खुराक (प्रति दिन तीन से चार चम्मच) का पता लगाया।

स्वयं पर प्रयोग करने की एक शिकायत यह है कि आप "अंधे" नहीं होते। हो सकता है कि उपचार इसलिए काम करे क्योंकि आप उससे काम करने की उम्मीद करते हैं। एक प्लेसीबो प्रभाव। मैंने ऐसा कोई मामला कभी नहीं देखा जहाँ ऐसा हुआ हो। जब उपचार 1 से 9 तक विफल रहने के बाद उपचार 10 से लाभ होता है (मेरा सामान्य अनुभव), तो यह प्लेसीबो प्रभाव होने की संभावना नहीं है। आकस्मिक खोजें प्लेसीबो प्रभाव नहीं हो सकतीं।

मेरे अनुभव से पता चला है कि अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए स्वयं प्रयोग करना अत्यंत शक्तिशाली होता है। मैं अपने अध्ययन के किसी भी विषय में विशेषज्ञ नहीं था—उदाहरण के लिए, मैं नींद का विशेषज्ञ नहीं हूँ—लेकिन मुझे बार-बार ऐसे उपयोगी कारण-प्रभाव संबंध मिले (नाश्ते से जल्दी नींद खुलती है, अलसी का तेल संतुलन में सुधार करता है, आदि) जिन्हें विशेषज्ञों ने नज़रअंदाज़ कर दिया था। ऐसा होना स्वाभाविक नहीं है, लेकिन यह बात मुझे बहुत तर्कसंगत लगी। विशेषज्ञों द्वारा किए गए पारंपरिक शोध की तुलना में मेरे स्वयं के प्रयोगों के तीन बड़े फायदे थे:

1. अधिक शक्ति। स्वयं प्रयोग, कारण-कार्य संबंध (क्या X, Y का कारण है?) निर्धारित करने में पारंपरिक प्रयोगों की तुलना में कहीं अधिक कारगर होते हैं। स्पष्टतः, ये बहुत तेज़ और सस्ते भी होते हैं। यदि मेरे पास बेहतर

नींद के लिए कोई उपाय है, तो मैं कुछ ही हफ्तों में इसे स्वयं पर निःशुल्क आजमा सकता हूँ। पारंपरिक नींद प्रयोगों में एक वर्ष या उससे अधिक समय लगता है (वित्तपोषण प्राप्त करने में समय लगता है) और हजारों डॉलर खर्च होते हैं। स्वयं प्रयोग का एक कम स्पष्ट लाभ यह है कि इससे अधिक ज्ञान प्राप्त होता है। हम अपनी गलतियों से सीखते हैं। तेज़ गति से स्वयं प्रयोग करने का अर्थ है कि आप अधिक गलतियाँ करते हैं। एक सबक जो मैंने सीखा है, वह मुझे विशेष रूप से याद है: हमेशा न्यूनतम करें—सबसे सरल, सबसे आसान प्रयोग जो प्रगति ला सके। कुछ ही पेशेवर वैज्ञानिक इस बात को जानते हैं। अंत में, जैसा कि मैंने पहले उल्लेख किया है, स्वयं प्रयोग अप्रत्याशित दुष्प्रभावों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।

2. पाषाण युग जैसी उपचार पद्धतियों का परीक्षण करना आसान है। मैंने बार-बार पाया कि साधारण पर्यावरणीय परिवर्तन, जैसे नाश्ता न करना और अधिक देर तक खड़े रहना, बड़े और आश्चर्यजनक लाभ देते हैं। हर मामले में, मेरे द्वारा किया गया परिवर्तन पाषाण युग के जीवन में वापसी जैसा था, जब कोई नाश्ता नहीं करता था और सभी लोग बहुत देर तक खड़े रहते थे। यह मानने के कई कारण हैं कि मधुमेह, उच्च रक्तचाप और कैंसर जैसी कई आम स्वास्थ्य समस्याएं आधुनिक जीवन और पाषाण युग के जीवन के बीच के अंतर के कारण होती हैं। आधुनिक जीवन और पाषाण युग का जीवन कई मायनों में भिन्न है; बेशक, हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अंतरों का अंश संभवतः कम है। यदि ऐसा है, तो पाषाण युग के जीवन के महत्वपूर्ण पहलुओं को जानने के लिए, आपको कई परीक्षण करने होंगे। स्व-प्रयोग, जो त्वरित और सस्ते होते हैं, यह कर सकते हैं; पारंपरिक प्रयोग, जो धीमे और महंगे होते हैं, यह नहीं कर सकते। इसके अलावा, पारंपरिक अनुसंधान उन उपचारों की ओर झुका होता है जिनसे किसी को लाभ हो सके। क्योंकि पारंपरिक अनुसंधान महंगा होता है, इसलिए धन की आवश्यकता होती है। दवा कंपनियां दवाओं पर अनुसंधान को वित्त पोषित करती हैं, इसलिए बहुत सारे पारंपरिक अनुसंधान में दवाएं शामिल होती हैं। पाषाण युग के जीवन के तत्व (जैसे नाश्ता न करना) सस्ते और व्यापक रूप से उपलब्ध हैं। कोई भी कंपनी इनकी प्रभावशीलता के बारे में शोध के लिए धन नहीं देगी।

3. बेहतर प्रेरणा। मैंने अपनी नींद का अध्ययन 10 वर्षों तक किया, तब जाकर मुझे स्पष्ट प्रगति दिखाई दी। इस तरह की लगन पारंपरिक स्वास्थ्य अनुसंधान में कभी नहीं देखी जाती। इसका कारण प्रेरणा में अंतर है। इस अंतर का एक हिस्सा यह है कि शोधकर्ता समाधान खोजने के प्रति कितना गंभीर है। जब आप अपनी समस्या (जैसे, मुँहासे) का अध्ययन करते हैं, तो आप समाधान खोजने के प्रति दूसरों की तुलना में अधिक गंभीर होते हैं। मुँहासे के शोधकर्ताओं को शायद ही कभी मुँहासे होते हैं। और प्रेरणा में इस अंतर का एक हिस्सा समस्या के समाधान के अलावा अन्य लक्ष्यों का महत्व है। जब मैंने अपनी नींद का अध्ययन किया, तो मेरा एकमात्र लक्ष्य बेहतर नींद लेना था। पेशेवर वैज्ञानिकों के अन्य लक्ष्य होते हैं, जो अत्यधिक प्रतिबंधात्मक होते हैं।

एक तरह की बाधा रोजगार और शोध निधि से जुड़ी है। अपनी नौकरी बनाए रखने के लिए (जैसे कि स्थायी पद, पदोन्नति, छात्रों के लिए नौकरी और अनुदान प्राप्त करना), पेशेवर वैज्ञानिकों को प्रति वर्ष कई शोध पत्र प्रकाशित करने होते हैं। ऐसा शोध जो यह प्रदान नहीं कर सकता, वह असंभव है। दूसरी तरह

की बाधा प्रतिष्ठा से जुड़ी है। पेशेवर वैज्ञानिकों को अपनी प्रतिष्ठा का अधिकांश हिस्सा अपने काम से मिलता है। जब उनके पास विकल्प होता है, तो वे अपनी प्रतिष्ठा को बढ़ाने या संरक्षित करने का प्रयास करते हैं। कुछ प्रकार के शोधों की प्रतिष्ठा दूसरों की तुलना में अधिक होती है। बड़े अनुदानों की प्रतिष्ठा छोटे अनुदानों से अधिक होती है, इसलिए पेशेवर वैज्ञानिक सस्ते शोध की तुलना में महंगे शोध को प्राथमिकता देते हैं। उच्च तकनीक की प्रतिष्ठा निम्न तकनीक से अधिक होती है, इसलिए वे उच्च तकनीक को प्राथमिकता देते हैं। जैसा कि थोरस्टीन वेबलन ने 'द थ्योरी ऑफ द लीजर क्लास' (1899) में जोर दिया था, अनुपयोगी शोध की प्रतिष्ठा उपयोगी शोध से अधिक होती है। वेबलन ने कहा कि अनुपयोगी कार्य करना यह दर्शाता है कि आप उन लोगों की तुलना में उच्च प्रतिष्ठा वाले हैं जिन्हें उपयोगी कार्य करना पड़ता है। इसलिए शोधकर्ता अनुपयोगी शोध को प्राथमिकता देते हैं, इसीलिए इसे "आइवरी टावर" कहा जाता है। नौकरी, अनुदान या प्रतिष्ठा खोने का डर भी पेशेवर वैज्ञानिकों के लिए मौलिक नए विचारों को प्रस्तावित करना कठिन बना देता है। स्वयं प्रयोग करने वाले, जो अपने समय में अपनी समस्या का समाधान स्वयं करने का प्रयास करते हैं, इस तरह के जाल में नहीं फंसते।

मुहांसे इस समस्या का एक उदाहरण हैं। त्वचाविज्ञान विशेषज्ञों का मानना है कि खान-पान से मुहांसे नहीं होते। अमेरिकन एकेडमी ऑफ डर्मेटोलॉजी की वेबसाइट के अनुसार, "विस्तृत वैज्ञानिक अध्ययनों" से पता चलता है कि "मुहांसे खान-पान के कारण होते हैं" यह एक "मिथक" है। 2007 में प्रकाशित त्वचा विशेषज्ञों के लिए "देखभाल संबंधी दिशानिर्देशों" के अनुसार, "मुहांसे के उपचार में आहार प्रतिबंध (चाहे विशिष्ट खाद्य पदार्थ हों या खाद्य पदार्थों के वर्ग) का कोई लाभ सिद्ध नहीं हुआ है।" वास्तव में, खान-पान और मुहांसे के बीच संबंध स्थापित करने वाले पुख्ता प्रमाण मौजूद हैं। 1970 के दशक में, कनेक्टिकट के विलियम डैनबी नामक एक डॉक्टर ने दूध उत्पादों के सेवन और मुहांसे के बीच संबंध स्थापित करने वाले प्रमाण एकत्र किए; यह बात ध्यान देने योग्य है कि डैनबी एक पेशेवर वैज्ञानिक नहीं थे। जब उनके मरीजों ने दूध उत्पादों का सेवन बंद कर दिया, तो अक्सर उन्हें लाभ हुआ। 2002 में, छह वैज्ञानिकों (जिनमें से कोई भी त्वचा विशेषज्ञ नहीं था) ने वेस्टन प्राइस के निष्कर्ष के समान एक शोध पत्र प्रकाशित किया कि लोगों के दो पृथक समूहों (कितावा द्वीपवासी और आचे शिकारी-संग्रहकर्ता) को बिल्कुल भी मुहांसे नहीं थे। उन्होंने 10 वर्ष से अधिक आयु के 1000 से अधिक व्यक्तियों की जांच की और उनमें से किसी में भी मुहांसे नहीं पाए। जब इन समूहों के लोगों ने अपने समुदाय को छोड़कर अलग खान-पान अपनाया, तो उनमें मुहांसे हो गए। इन निष्कर्षों से पता चलता है कि मुहांसे का एक बड़ा हिस्सा—शायद सभी—आहार के माध्यम से ठीक और रोका जा सकता है।

आधिकारिक बयान इतना गलत क्यों है? क्योंकि मुहांसों के कई कारणों को साबित करने के लिए जिस गहन शोध की आवश्यकता होती है, वह पेशेवर शोधकर्ता न तो कर सकते हैं और न ही करना चाहते हैं। वे ऐसा इसलिए नहीं कर सकते क्योंकि शोध के लिए धन जुटाना मुश्किल होगा (मरीजों द्वारा डेयरी उत्पादों का सेवन बंद करने से कोई लाभ नहीं कमाता) और क्योंकि प्रत्येक प्रकाशन के लिए आवश्यक परीक्षण और त्रुटि में बहुत अधिक समय लगेगा। वे ऐसा इसलिए नहीं करना चाहते क्योंकि यह कम तकनीक, कम लागत और बहुत उपयोगी होगा - और इसलिए

क्योर टुगेदर (www.curetogether.com) ने स्वास्थ्य सेवा में बदलाव लाने वाले विचारों के लिए मेयो क्लिनिक आईस्पॉट प्रतियोगिता (2009) जीती थी। यह लोगों को गुमनाम रूप से अपने स्वास्थ्य डेटा को ट्रैक और तुलना करने में मदद करता है ताकि वे अपने शरीर को बेहतर ढंग से समझ सकें और उपचार संबंधी अधिक जानकारीपूर्ण निर्णय ले सकें। क्या आपको लगता है कि आप किसी समस्या से जूझ रहे अकेले हैं? संभावना है कि क्योर टुगेदर पर आपको उसी समस्या से जूझ रहे दर्जनों लोग मिल जाएंगे।

डेयटम (www.daytum.com) रयान केस और निकोलस फेल्टन द्वारा परिकल्पित, डेयटम आपकी रोजमर्रा की आदतों और दिनचर्या की जांच और कल्पना करने के लिए एक सुरुचिपूर्ण और सहज सेवा है।

डेटा लॉगर (http://apps.pachube.com/datalogger) आईफोन के लिए डेटा लॉगर आपको समय और स्थान के साथ अपनी पसंद का कोई भी डेटा स्टोर करने और उसका ग्राफ बनाने की सुविधा देता है। इसका उपयोग भोजन संबंधी जानकारी, जानवरों को देखने या अपने आस-पड़ोस के तापमान सेंसर रीडिंग जैसी किसी भी चीज़ के लिए किया जा सकता है। आप इसके बारे में सोच सकते हैं, तो इसे रिकॉर्ड और ट्रैक किया जा सकता है।

[illegible] [illegible] 101

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
—[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Today's Random Medical News
from the New England Journal of Panic-Inducing Gobbledygook
JIM BORGMAN
EXERCISE
FATTY FOODS
SMOKING
STRESS
COFFEE
RED WINE
COMPUTER TERMINALS
DAYCARE
CAN CAUSE
HEART DISEASE
CANCER
SPONTANEOUS REMISSION
HYPO-THERMIA
GLAUCOMA
A FEELING OF WELL-BEING
TWINS
DEPRESSION
IN
CHILDREN
TWINS
ARTHRITIS SUFFERERS
TWO-INCOME FAMILIES
7 OUT OF 10 WOMEN
MEN 25-40
RATS
OVER-WEIGHT SMOKERS
ACCORDING TO A REPORT RELEASED TODAY...
NEWS

[illegible] [illegible] © [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

“[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

सौभाग्य से, विज्ञान मनमाना नहीं है। वास्तव में, सत्य (या संभावित सत्य) को पूर्णतः काल्पनिक सत्य से अलग करने के लिए आपको बस कुछ सरल अवधारणाओं को सीखने की आवश्यकता है।

अधिकांश शोध मीडिया या एजेंडा रखने वाले प्रचारकों के माध्यम से जनता के सामने प्रस्तुत किए जाते हैं। चूंकि खान-पान को अक्सर अखबारों और विचारधाराओं को बेचने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, इसलिए हम लगभग विश्वसनीय लगने वाले खान-पान संबंधी बेतुके दावों का उपयोग करके अपनी सच्चाई का पता लगाएंगे। अपने सर्वोत्तम स्वरूप को प्राप्त करने के लिए, आपको यह जानना आवश्यक है कि किस विज्ञान का अनुसरण करना है और किस "विज्ञान" को अनदेखा करना है।

अगले आठ पृष्ठों को पढ़ने के बाद, आप एक औसत डॉक्टर की तुलना में शोध अध्ययनों के बारे में अधिक जान जाएंगे।

द बिग फाइव

बिग फाइव को समझना महत्वपूर्ण है, क्योंकि इनका उपयोग अक्सर अतिशयोक्ति करने और लोगों का ध्यान भटकाने के लिए किया जाता है।

इन अवधारणाओं को समझना बेहद ज़रूरी है ताकि आप खुद को धोखा न दें या प्रयोग करते समय गलत जानकारियों में अपना समय बर्बाद न करें। मैंने हर अवधारणा को एक प्रश्न के रूप में प्रस्तुत किया है, जिसे आपको आहार संबंधी सलाह या "नवीनतम शोध" को देखते समय खुद से पूछना चाहिए।

1. क्या समझाने के लिए सापेक्ष परिवर्तन (जैसे प्रतिशत) का उपयोग किया जा रहा है?

इस अवधारणा को दो संभावित समाचार शीर्षकों के माध्यम से सबसे अच्छी तरह समझाया जा सकता है।

अध्ययनों से पता चलता है कि संतृप्त वसा से परहेज करने वाले लोग अधिक समय तक जीवित रहते हैं।

क्या आपको संतृप्त वसा से परहेज करना शुरू कर देना चाहिए?

सबसे पहले, यह पता लगाएँ कि "लंबी उम्र" का वास्तव में क्या अर्थ है। उपलब्ध आंकड़ों के आधार पर, यह पता चलता है कि अपने पूरे वयस्क जीवन में संतृप्त वसा का सेवन दैनिक कैलोरी के 10% तक कम करने से आपकी उम्र में केवल 3-30 दिन ही जुड़ेंगे। इसे ध्यान में रखते हुए, क्या यह सब करना उचित है यदि रिब-आई सैंडविच आपके जीवन के सुखों में से एक है? शायद नहीं।

कॉफी पीने वाले लोग कॉफी न पीने वालों की तुलना में 20% अधिक वसा कम करते हैं।

क्या आपको कॉफी पीना शुरू कर देना चाहिए?

इस सवाल को एक तरफ रखते हुए कि यह एक अवलोकन अध्ययन है या नहीं (जिस पर आगे चर्चा की जाएगी), उस बेहद प्रभावशाली 20% पर एक नजर डालना उचित है।

सापेक्ष वृद्धि या कमी, जिसे अक्सर प्रतिशत के रूप में व्यक्त किया जाता है, भ्रामक हो सकती है।

सापेक्षिक माप पर्याप्त नहीं है। यह जानना बेहद ज़रूरी है कि कुल वृद्धि या कमी कितनी हुई—इस मामले में, दोनों समूहों ने वास्तव में कितने पाउंड

वसा कम की और कितने समय में? अधिकतर मामलों में, मीडिया और बिक्री ब्रोशर में प्रतिशत का उपयोग इस तथ्य को छिपाने के लिए किया जाता है कि परिवर्तन बहुत मामूली थे।

यदि आठ सप्ताह में प्रतिदिन तीन कप कॉफी पीने से नियंत्रण समूह का वजन 0.25 पाउंड और कॉफी पीने वाले समूह का वजन 0.30 पाउंड (20% अधिक) कम हो जाता है, तो क्या कॉफी पीने की आदत को अपनाना उच्च मात्रा में कैफीन के दुष्प्रभावों के लायक है? नहीं।

अविश्वास का प्रतिशत अलग-थलग रूप में।

2. क्या यह एक अवलोकनात्मक अध्ययन है जो कारण और प्रभाव को दर्शाने का दावा करता है?

यह सबसे महत्वपूर्ण अध्याय है। यदि आप इस अध्याय में केवल एक ही अवधारणा सीखते हैं, तो इसे ही सीखें। यह सबसे बड़ी गलती होगी।

अवलोकन संबंधी अध्ययन,3 जिन्हें अनियंत्रित प्रयोग भी कहा जाता है, प्रयोगशाला के बाहर विभिन्न समूहों या आबादी का अध्ययन करते हैं और विशिष्ट घटनाओं, आमतौर पर बीमारियों, की तुलना करते हैं। इसका एक उदाहरण अक्सर गलत तरीके से व्याख्या किया जाने वाला "चीन अध्ययन" है।

इस अध्याय का सबसे महत्वपूर्ण अनुच्छेद यह है:

अवलोकनात्मक अध्ययन सभी शामिल चरों को नियंत्रित या यहां तक कि प्रलेखित भी नहीं कर सकते। अवलोकनात्मक अध्ययन केवल सहसंबंध दर्शा सकते हैं: A और B दोनों एक ही समय में एक समूह में मौजूद हैं। वे कारण और प्रभाव नहीं दर्शा सकते।4

इसके विपरीत, यादृच्छिक और नियंत्रित प्रयोग चरों को नियंत्रित करते हैं और इसलिए कारण और प्रभाव (कारणता) दिखा सकते हैं: A के कारण B घटित होता है।

व्यंग्यात्मक धर्म पास्ताफेरियनवाद जानबूझकर सहसंबंध और कारण को भ्रमित करता है:

समुद्री लुटेरों की संख्या में कमी के साथ-साथ उसी अवधि में वैश्विक तापमान में वृद्धि हुई है।

इसलिए, वैश्विक तापवृद्धि का कारण समुद्री डाकुओं की कमी है।

इससे भी अधिक दिलचस्प:

सोमालिया में समुद्री लुटेरों की संख्या सबसे अधिक है और कार्बन उत्सर्जन किसी भी अन्य देश की तुलना में सबसे कम है। क्या यह महज़ एक संयोग है?

अवलोकन संबंधी अध्ययनों से अनुचित कारण-और-प्रभाव निष्कर्ष निकालना मीडिया और उन वैज्ञानिकों का मुख्य व्यवसाय है जो अपने स्वयं के नैतिक पतन के प्रति अंधे हैं, चाहे वे किसी उद्देश्य से प्रेरित हों या आर्थिक रूप से।

विज्ञान में पास्ताफेरियनवाद के झांसे में न आएं।

केवल अवलोकन संबंधी अध्ययनों के आधार पर सलाह लेना अत्यंत महत्वपूर्ण नहीं है। 2004 में, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी में प्रकाशित एक लेख, जिसका शीर्षक था "हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी और कोरोनरी हृदय रोग की पहेली: क्या यह अवलोकन संबंधी महामारी विज्ञान का अंत है?", ने ऐसा करने के खतरों पर प्रकाश डाला। हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एचआरटी) का उपयोग करने वाली महिलाओं के एक समूह के अवलोकन से हृदय रोग में कमी देखी गई, और मीडिया तथा एचआरटी के समर्थकों ने इस आकर्षक निष्कर्ष को तुरंत प्रचारित किया: एचआरटी हृदय रोग को कम करता है! दुर्भाग्य से, बाद में किए गए यादृच्छिक और नियंत्रित परीक्षणों (आरसीटी) से एचआरटी का उपयोग करने वालों में हृदय रोग के लिए कोई सुरक्षात्मक प्रभाव नहीं दिखा, बल्कि जोखिम में थोड़ी वृद्धि भी देखी गई।

यह कैसे संभव हुआ?

यह पता चला है कि अवलोकन संबंधी अध्ययनों में समूहों के बीच विभिन्न सामाजिक-आर्थिक स्थितियों, या हृदय रोग के प्रति कम संवेदनशील महिलाओं को एचआरटी के लिए चुनने वाले डॉक्टरों के प्रभाव को पर्याप्त रूप से ध्यान में नहीं रखा गया था। यह इस बात का उदाहरण है कि विषयों को समूहों में यादृच्छिक रूप से आवंटित न करने (यादृच्छिकीकरण) से अवलोकन संबंधी अध्ययन प्रयोगकर्ताओं के पूर्वाग्रह के लिए असुरक्षित रह जाते हैं।

2004 की पश्चात्विश्लेषणात्मक टिप्पणी में सही कहा गया था:

एचआरटी और कोरोनरी हृदय रोग के बीच संबंध में अवलोकन संबंधी अध्ययनों और आरसीटी [यादृच्छिक और नियंत्रित परीक्षणों] के बीच भिन्न परिणाम इस विचार [कि अच्छी तरह से आयोजित अवलोकन संबंधी अध्ययन आरसीटी के समान उपचार प्रभावों का अनुमान लगा सकते हैं] पर सवाल उठाते हैं और अवलोकन संबंधी महामारी विज्ञान के अंत का संकेत दे सकते हैं।

अवलोकन संबंधी अध्ययन परिकल्पनाएँ विकसित करने के लिए मूल्यवान होते हैं (ऐसे अनुमान जिन्हें नियंत्रित परिस्थितियों में परखा जा सकता है), लेकिन इनका उपयोग कारण और प्रभाव को दर्शाने के लिए नहीं किया जा सकता और न ही किया जाना चाहिए। ऐसा करना गैरजिम्मेदाराना और संभावित रूप से खतरनाक है।

3. क्या यह अध्ययन स्व-रिपोर्टिंग या सर्वेक्षणों पर आधारित है?

1980 में, अंटार्कटिका के एक एकांत अनुसंधान केंद्र में वैज्ञानिकों ने परीक्षण प्रतिभागियों से उनके द्वारा खाए गए सभी भोजन का वजन करने और उसे रिकॉर्ड करने को कहा। सप्ताह में एक बार, प्रतिभागियों से पूछा गया कि उन्होंने पिछले दिन क्या खाया था (ध्यान रहे, भोजन का वजन उन्होंने पहले ही कर लिया था और अपनी नोटबुक में रिकॉर्ड कर लिया था)। भोजन को रिकॉर्ड करने पर इतना ध्यान देने के बावजूद, प्रतिभागियों ने अपने सेवन का अनुमान 20-30% कम लगाया।

मान लीजिए, ये लोग शायद बर्फीले तूफान में कुछ देख नहीं पा रहे थे। सामान्य परिस्थितियाँ तो बिल्कुल नहीं थीं। चलिए देखते हैं कि असली पेशेवर इसे कैसे करते हैं।

महिला स्वास्थ्य पहल (डब्ल्यूएचआई) राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) के तत्वावधान में संचालित एक विशाल 415 मिलियन डॉलर की परियोजना थी, जिसमें लगभग 49,000 महिलाओं को शामिल किया गया था। इसका उद्देश्य आठ वर्षों की अवधि में कैंसर पर कम वसा वाले आहार के प्रभाव सहित कई स्वास्थ्य मुद्दों की जांच करना था। यह एक बड़े पैमाने पर किया गया हस्तक्षेप अध्ययन था, जिसे अक्सर मीडिया द्वारा पोषण अनुसंधान में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। अमेरिकन कैंसर एसोसिएशन के डॉ. माइकल थुन ने तो डब्ल्यूएचआई को "अध्ययनों का रोल्स-रॉयस" तक कह दिया था।

न्यूयॉर्क टाइम्स ने 2006 में परिणामों की घोषणा एक स्पष्ट शीर्षक के साथ की:

“अध्ययन से पता चला है कि कम वसा वाला आहार स्वास्थ्य जोखिमों को कम नहीं करता है”

हालांकि मैं अन्य आंकड़ों पर आधारित निष्कर्ष से सहमत हूं, लेकिन डब्ल्यूएचआई अध्ययन इस निष्कर्ष पर नहीं पहुंच सकता था। आइए पोषण संबंधी अध्ययनों की सबसे आम कमजोरियों में से एक, यानी स्व-रिपोर्टिंग, की गहराई से जांच करने के लिए माइकल पोलन के अध्ययन पर नज़र डालें।

जैसा कि मैंने हाल ही में किया, महिला स्वास्थ्य पहल द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले खाद्य आवृत्ति प्रश्नावली को भरने की कोशिश करने पर यह एहसास होता है कि ऐसे परीक्षण जिन आंकड़ों पर आधारित होते हैं, वे वास्तव में कितने अविश्वसनीय हैं... इसमें मुझसे पिछले तीन महीनों के बारे में सोचने के लिए कहा गया था कि क्या मैंने भिंडी, कद्दू या शकरकंद खाते समय उन्हें तला था, और यदि हाँ, तो क्या उन्हें स्टिक मार्जरीन, टब मार्जरीन, मक्खन, "शॉर्टनिंग" (जिसमें वे हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेल और लार्ड को एक साथ रखते हैं), जैतून या कैनोला तेल या नॉनस्टिक स्प्रे में तला था? मुझे सच में याद नहीं था, और किसी रेस्तरां में खाई गई भिंडी के मामले में, यहाँ तक कि एक सम्मोहनकर्ता भी मुझसे यह नहीं निकलवा सकता था कि उसे किस प्रकार के तेल में तला गया था...

आज अमेरिका में खानपान और स्वास्थ्य से जुड़े सबसे बड़े सवालों के फैसले इसी तरह के आंकड़ों के आधार पर लिए जा रहे हैं।

अन्य WHI प्रश्नों में शामिल हैं:

जब आप चिकन या टर्की खाते थे, तो आप कितनी बार उसकी त्वचा भी खाते थे?

क्या आप आमतौर पर हल्का मांस, गहरा मांस या दोनों चुनते थे?

पिछले तीन महीनों में आपने कितनी बार आधा कप ब्रोकली खाई है?

आप कैसा प्रदर्शन करेंगे? क्या आपको लगता है कि आप वास्तविकता के 20% के भीतर किसी बात को याद कर सकते हैं?

आइए पिछले 24 घंटों का परीक्षण करें।

ऐसा करें: बिना किसी संदर्भ का उपयोग किए, कल आपने जो खाया-पिया, उससे प्राप्त कैलोरी और वसा की कैलोरी का अनुमान लगाएं। फिर वही भोजन और नाश्ता खाएं, लेकिन सभी को पोर्टेबल किचन स्केल पर ग्राम में तौलें। पेय पदार्थों को मापने वाले कप से मापें। प्रत्येक खाद्य पदार्थ के 100 ग्राम कैलोरी मान का पता लगाने के लिए www.nutritiondata.com का उपयोग करें और गणना करें।

जब तक आप पेशेवर एथलीट नहीं हैं और 150 ग्राम और 200 ग्राम स्टेक के बीच अंतर नहीं कर सकते, तब तक आपके द्वारा बताई गई मात्रा और आपके वजन विश्लेषण के बीच का अंतर आपको चौंका देगा। 49,000 लोगों में इस तरह की गलत जानकारी को एक साथ मिला दें, तो आप कल्पना कर सकते हैं कि यह किस तरह की अद्भुत तस्वीर पेश करता है।

यह सच है कि स्व-रिपोर्ट किया गया डेटा उपयोगी हो सकता है, खासकर जब वास्तविक समय में रिकॉर्डिंग की जा रही हो (यानी, किसी घटना को उसी समय रिकॉर्ड किया जा रहा हो)। डेलीबर्न के फूडस्कैनर आईफोन एप्लिकेशन और विथिंग्स वाईफाई स्केल जैसी तकनीक के आने से यह काम आसान हो गया है, क्योंकि इसमें मेमोरी की आवश्यकता नहीं होती है।7

जहां तक संभव हो, बाद में दी गई स्व-रिपोर्टिंग पर आधारित अध्ययनों से बचें। अपने स्वयं के डेटा पर भरोसा करें। बस घटनाओं के घटित होने पर उन्हें रिकॉर्ड करें।

4. क्या इस आहार अध्ययन में नियंत्रण समूह होने का दावा किया गया है?

हालांकि यह वांछनीय है, लेकिन आहार संबंधी अध्ययन में केवल एक वृहद पोषक तत्व (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा) को बदलना लगभग असंभव है। इसलिए, नियंत्रण समूह बनाना भी लगभग असंभव है।

यदि कोई शोधकर्ता ऐसा दावा करता है और किसी एक मैक्रोन्यूट्रिएंट को बदनाम करता है, तो आपकी संशयवादी प्रवृत्ति सतर्क हो जानी चाहिए।

मान लीजिए कि कोई व्यक्ति दावा करता है कि कम वसा वाले आहार के प्रभावों पर किए गए एक अध्ययन से यह साबित होता है कि यह अधिक वसा वाले आहार की तुलना में अधिक स्वास्थ्यवर्धक है। इसमें एक नियंत्रण समूह भी शामिल है।

सबसे पहले, यह जान लें कि यदि आप संपूर्ण आहार में वसा या कोलेस्ट्रॉल कम करते हैं, तो आप वसा और प्रोटीन को हटा रहे होंगे, जिसका अर्थ है कि कैलोरी को बराबर करने के लिए आपको कार्बोहाइड्रेट मिलाना होगा। यदि आप ऐसा नहीं करते हैं, तो कैलोरी में असमानता एक और कारक बन जाती है। यदि आप अन्य स्रोतों से कार्बोहाइड्रेट मिलाकर कैलोरी की इस कमी को पूरा करते हैं, तो अब आपके सामने एक जटिल समस्या खड़ी हो जाती है: आप न केवल अधिक वसा वाले और कम वसा वाले आहार की तुलना कर रहे हैं, बल्कि साथ ही साथ अधिक प्रोटीन वाले और कम प्रोटीन वाले आहार की, और अधिक कार्बोहाइड्रेट वाले और कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार की भी तुलना कर रहे हैं।

हम यह कैसे जान सकते हैं कि कौन किस चीज के लिए जिम्मेदार है?

हम ऐसा नहीं कर सकते।

यहां स्व-प्रयोग वास्तव में एक अप्रत्याशित लाभ प्रदान करता है।

“नियंत्रण” वह सब कुछ है जिसे आपने एक निश्चित बिंदु तक आजमाया है और जिससे वांछित परिणाम नहीं मिला है। किसी एक चर को अलग करना अक्सर परिवर्तनों के समूह के समग्र प्रभाव से कम महत्वपूर्ण होता है। दूसरे शब्दों में, क्या आहार A को आहार B से बदलने के बाद पिछले दो हफ्तों में आपके शरीर में वसा का प्रतिशत बढ़ा है या घटा है? यदि आप आहार A पर वसा कम नहीं कर रहे थे और अब कर रहे हैं, तो A आपका नियंत्रण था।

एक आदर्श (लेकिन अनाकर्षक) परीक्षण में, आप वापस A पर जाएँगे और देखेंगे कि क्या शरीर में वसा की मात्रा फिर से बढ़ती है। फिर इस प्रक्रिया को दोहराएँ। इससे इस संभावना को कम किया जा सकेगा कि शरीर में वसा में पहला परिवर्तन संयोगवश आहार में B परिवर्तन के साथ हुआ हो।

अफसोस, इस तरह बार-बार बदलाव करने से आपके पागल होने की संभावना भी बढ़ जाएगी। अगर कोई चीज़ कारगर लग रही है, तो उसी पर टिके रहें।

5. क्या अध्ययन के लिए धन देने वालों का किसी विशिष्ट परिणाम में निहित स्वार्थ है?

वैज्ञानिकों और वित्तपोषण स्रोतों के बीच अपवित्र गठजोड़ों से सावधान रहें।

हार्वर्ड विश्वविद्यालय के पोषण विभाग के संस्थापक और अध्यक्ष फ्रेड स्टेयर ने 1960 में जनरल फूड्स से 1,026,000 डॉलर का अनुदान प्राप्त किया। चीनी से भरपूर पोस्ट सीरियल्स, कूल-एड और टैंग ब्रेकफास्ट ड्रिंक के ये निर्माता "विश्वविद्यालय की पोषण अनुसंधान प्रयोगशालाओं के विस्तार" के लिए आर्थिक सहायता प्रदान कर रहे थे। इसके बाद के दशक में, स्टेयर चीनी और आधुनिक खाद्य योजकों के सबसे प्रतिष्ठित और प्रसिद्ध समर्थक बन गए, और इस दौरान उन्हें कोका-कोला और नेशनल सॉफ्ट ड्रिंक्स एसोसिएशन जैसे संगठनों से भी धनराशि मिलती रही। क्या इससे कदाचार साबित होता है? नहीं। क्या इससे यह पता चलता है कि अनुदान, यानी ऐसा समर्थन जिसे बंद किया जा सकता है, अक्सर उन्हीं लोगों से आता है जिन्हें इससे सबसे अधिक लाभ होने की संभावना होती है? हाँ। लोग प्रलोभनों से प्रभावित होते हैं।

सामान्य जांच पड़ताल: आहार से संबंधित अध्ययनों या समीक्षाओं में आवश्यक "हितों के टकराव" अनुभाग को ध्यान से पढ़ें और "परामर्श शुल्क" की तलाश करें। यदि मैककोला कॉर्पोरेशन या एक्सवाईजेड लॉबी को लगता है कि अध्ययनों को सीधे वित्त पोषित करना बहुत स्पष्ट है, तो शोधकर्ताओं को सलाहकार के रूप में नियुक्त करना उसी उद्देश्य को प्राप्त करने का एक अप्रत्यक्ष तरीका हो सकता है। उदाहरण के लिए, कोलोराडो विश्वविद्यालय के जेम्स हिल मोटापे और चीनी के सेवन से होने वाले उच्च इंसुलिन स्तर के बीच संबंध को गलत साबित करने के प्रयासों के लिए जाने जाते हैं। उनके बताए गए हितों के टकराव में, आप देखेंगे कि उन्होंने कोका-कोला, क्राफ्ट फूड्स और मार्स कॉर्पोरेशन (स्निकर्स, एम एंड एम्स और मार्स बार बनाने वाली कंपनियां) से परामर्श शुल्क प्राप्त किया है।

इस अध्याय का उद्देश्य बनाम इस पुस्तक का उद्देश्य

अपूर्ण जानकारी की परिस्थितियों में कैसे कार्य करना है, यह समझना मानव जाति का सर्वोच्च और सबसे आवश्यक लक्ष्य है।

— नसीम तालेब, द ब्लैक स्वान

क्या इस पुस्तक में वर्णित प्रयोग त्रुटिरहित हैं? बिलकुल नहीं। सभी अध्ययनों में कुछ न कुछ खामियां होती हैं, अक्सर लागत या नैतिक कारणों से।

मैं स्वयं को ही एक प्रयोग के रूप में उपयोग करता हूँ, और (कुछ अपवादों को छोड़कर) न तो मैं यादृच्छिक प्रयोग करता हूँ और न ही कोई नियंत्रण समूह बनाता हूँ। कुछ वैज्ञानिक निस्संदेह इन स्व-प्रयोगों की बारीकी से जांच-पड़ताल करने में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे।

इससे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता, और आपको भी नहीं पड़ना चाहिए।

इस अध्याय का उद्देश्य सरल है: चूंकि हम अक्सर प्रकाशित शोध को स्व-प्रयोग के लिए प्रारंभिक बिंदु के रूप में उपयोग करते हैं, इसलिए हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि हम धोखेबाजों या अच्छे इरादों वाले भ्रामक जानकारी देने वाले पत्रकारों से गलत जानकारी न लें। बिग फाइव प्रश्नों और सनसनीखेज खबरों की पहचान को समझना आपको उन चुनिंदा लोगों में शामिल करता है जो पोषण संबंधी मार्गदर्शन के लिए मीडिया पर नहीं, बल्कि स्वयं पर निर्भर रह सकते हैं।

इससे ऐसे रास्ते खुल जाते हैं जिनका हम जबरदस्ती इस्तेमाल करके अविश्वसनीय प्रभाव पैदा कर सकते हैं।

इस पुस्तक के लिए मेरा मुख्य उद्देश्य लक्षित परिवर्तनों को उत्पन्न करने वाले एकल कारकों की पहचान करना नहीं है। प्रकाशन हेतु नैदानिक अनुसंधान का उद्देश्य अक्सर यही होता है, लेकिन आत्म-सुधार के लिए प्रयोग करना एक अलग ही विषय है।

हो सकता है कि किसी दिए गए फैट-लॉस कॉकटेल में अल्फा-लाइपोइक एसिड का कोई असर न हो; शायद व्यायाम का तरीका ही मांसपेशियों में वृद्धि का कारण हो, न कि भार; या यह भी हो सकता है कि पालक का कोई भी ऐसा प्रभाव न हो जैसा मैंने अनुमान लगाया है, लेकिन निर्धारित भोजन में शामिल अन्य खाद्य पदार्थों का हो। सटीक प्रक्रिया ज्यादा मायने नहीं रखती अगर हमें बिना किसी दुष्प्रभाव के मनचाहा परिणाम मिल जाए।

डॉ. मार्टिन लूथर किंग जूनियर ने प्रसिद्ध रूप से लिखा था कि "न्याय में अत्यधिक देरी न्याय से वंचित होने के समान है।" आत्म-प्रयोग की दुनिया में, जहाँ परिणाम व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण होते हैं, परिणामों में अत्यधिक देरी न्याय से वंचित होने के समान है। इसका अर्थ यह नहीं है कि मनमाने ढंग से काम किया जाए। स्वयं को नुकसान पहुँचाए बिना प्रयोग करना संभव है। हालांकि, इसका अर्थ यह है कि आदर्श परिस्थितियों की प्रतीक्षा करना अक्सर अनंत काल तक प्रतीक्षा करने के समान है।

जिस दुनिया में मैं रहता हूं, वहां लोग पांच या दस साल बाद नहीं, बल्कि अभी मोटापा कम करना या यौन प्रदर्शन में सुधार करना चाहते हैं।

पत्रिकाओं को बाद में अपडेट करने दीजिए—आपको इंतजार करने की जरूरत नहीं है।

पी-वैल्यू: समझने के लिए एक संख्या

एक दिन प्रभावी नागरिकता के लिए सांख्यिकीय सोच उतनी ही आवश्यक हो जाएगी जितनी कि पढ़ने और लिखने की क्षमता।

— एच. जी. वेल्स, जिन्होंने अपनी विज्ञान कथा पुस्तक 'द वॉर ऑफ द वर्ल्ड्स' के रेडियो रूपांतरण से राष्ट्रीय उन्माद पैदा कर दिया था।

ब्रिटिश डॉक्टर और नीम-हकीमों का भंडाफोड़ करने वाले बेन गोल्डकेयर, जो अगले अध्याय के लेखक हैं, इस बात को दर्शाने के लिए जाने जाते हैं कि कैसे लोग यादृच्छिकता से मूर्ख बन सकते हैं। वे निम्नलिखित उदाहरण का उपयोग करते हैं:

अगर आप किसी कॉकटेल पार्टी में जाते हैं, तो 23 लोगों के समूह में से दो लोगों का जन्मदिन एक ही दिन होने की कितनी संभावना है? 100 में से एक? 50 में से एक? असल में, यह संभावना दो में से एक है। पचास प्रतिशत।

यादृच्छिकता को पहचानने में बेहतर बनने के लिए, "पी-वैल्यू" की अवधारणा को समझना महत्वपूर्ण है, जो आपको सभी अच्छे शोध अध्ययनों में देखने को मिलेगी। यह इस प्रश्न का उत्तर देता है: हम कितने आश्वस्त हैं कि यह परिणाम संयोगवश नहीं आया?

कारण-और-प्रभाव को प्रदर्शित करने (या इंगित करने) के लिए, अध्ययनों का सर्वोपरि मानक 0.05 से कम का p-मान (p < 0.05) है, जिसका अर्थ है कि परिणाम के संयोगवश होने की संभावना 5% से कम है। 0.05 से कम का p-मान ही वह मान है जिसे अधिकांश वैज्ञानिक "सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण" कहते हैं।

एक उदाहरण से इसे समझना आसान हो जाता है।

मान लीजिए कि आप एक पेशेवर सिक्का उछालने वाले हैं, लेकिन आप अनैतिक हैं। सिक्का उछालने के जुए के क्षेत्र में अपना दबदबा बनाने की उम्मीद में, आपने एक ऐसा सिक्का बनाया है जो सामान्य सिक्के की तुलना में अधिक बार हेड आएगा। इसका परीक्षण करने के लिए, आप इसे और एक सामान्य सिक्के को 100 बार उछालते हैं, और परिणाम स्पष्ट हैं: सामान्य सिक्के पर 50 बार हेड आया, और आपके द्वारा डिज़ाइन किए गए सिक्के पर 60 बार हेड आया!

क्या आपको दूसरा गृह ऋण लेकर वेगास की यात्रा करनी चाहिए?

CONFIDENCE LEVEL	RELATIVE IMPROVEMENT						
	1%	2%	5%	10%	20%	30%	50%
80%	44,750	11,225	1,814	461	119	119	21
85%	87,891	17,030	2,757	699	180	180	31
90%	103,830	26,045	4,209	1,069	275	275	47
95%	171,069	42,911	6,934	1,761	453	453	78
98%	266,691	66,897	10,809	2,745	706	706	121

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible], [illegible] (www.fourhourbody.com/corporation) [illegible]

“[illegible]” (www.fourhourbody.com/biases) [illegible]

अध्याय नोट्स का अंत

3. इन्हें जनसंख्या, समूह या महामारी विज्ञान संबंधी अध्ययन भी कहा जाता है।

4. इसका एकमात्र अपवाद तब है जब प्रभाव इतना व्यापक हो कि उसे किसी अन्य तरीके से समझाया न जा सके। उदाहरण के लिए, कई अध्ययनों में सिगरेट पीने से फेफड़ों के कैंसर का बीस गुना बढ़ा हुआ जोखिम पाया गया है।

5. माइकल पोलन, “असुखद भोजन,” न्यूयॉर्क टाइम्स, 28 जनवरी, 2007, अनुभाग पत्रिका।

6. 100 ग्राम का कैलोरी मान / 100 ग्राम = X / तौले गए ग्रामों की संख्या।

7. ऐसे उपकरणों के बिना भी, यदि आपके पास बड़े नमूने हैं और विश्लेषण अच्छा है, तो कभी-कभी व्यक्तिपरक त्रुटि को ठीक करना और वांछित जानकारी को पुनर्निर्मित करना संभव होता है।

खराब विज्ञान को पहचानना 102

तो आपके पास एक गोली है…

यह अध्याय डॉ. बेन गोल्डकेयर द्वारा लिखा गया है, जो 2003 से गार्जियन में साप्ताहिक "बैड साइंस" कॉलम लिखते आ रहे हैं और पत्रकारिता में सांख्यिकीय उत्कृष्टता के लिए रॉयल स्टैटिस्टिकल सोसाइटी के पुरस्कार के प्राप्तकर्ता हैं। वे एक चिकित्सक हैं, जो अन्य बातों के अलावा, डर फैलाने वाले पत्रकारों, संदिग्ध सरकारी रिपोर्टों, भ्रष्ट दवा कंपनियों, जनसंपर्क कंपनियों और नीम-हकीमों द्वारा किए गए संदिग्ध वैज्ञानिक दावों का पर्दाफाश करने में विशेषज्ञता रखते हैं।

मैं आपको जो बताने जा रहा हूँ, वही मैं मेडिकल छात्रों और डॉक्टरों को— कभी-कभी—एक व्याख्यान में सिखाता हूँ जिसे मैं बचकाने ढंग से 'दवा कंपनियों की बकवास' कहता हूँ। दरअसल, यही मुझे मेडिकल स्कूल में सिखाया गया था,¹ और मुझे लगता है कि इस मुद्दे को समझने का सबसे आसान तरीका यह है कि आप खुद को किसी बड़ी फार्मा कंपनी के शोधकर्ता की जगह पर रखकर देखें।

आपके पास एक गोली है। ठीक है, शायद उतनी शानदार नहीं, लेकिन इस पर बहुत पैसा दांव पर लगा है। आपको सकारात्मक परिणाम चाहिए, लेकिन आपके दर्शक होम्योपैथ, पत्रकार या आम जनता नहीं हैं: वे डॉक्टर और शिक्षाविद हैं, इसलिए वे 'ब्लाइंडिंग का अभाव' या 'अपर्याप्त रैंडमाइजेशन' जैसी स्पष्ट चालों को पहचानने में प्रशिक्षित हैं। आपकी तरकीबें कहीं अधिक सुरुचिपूर्ण, कहीं अधिक सूक्ष्म, लेकिन उतनी ही प्रभावशाली होनी चाहिए।

आप क्या कर सकते हैं?

सबसे पहले, आप इसका अध्ययन सफल लोगों पर कर सकते हैं। अलग-अलग लोगों पर दवाओं का असर अलग-अलग होता है: कई दवाएँ लेने वाले बुज़ुर्गों में अक्सर सुधार की कोई उम्मीद नहीं होती, जबकि कम उम्र के जिन लोगों को सिर्फ़ एक ही समस्या होती है, उनमें सुधार दिखने की संभावना ज़्यादा होती है। इसलिए, अपनी दवा का अध्ययन केवल बाद वाले समूह पर ही करें। इससे आपका शोध उन लोगों पर कम लागू होगा जिन्हें डॉक्टर दवाएँ लिखते हैं, लेकिन उम्मीद है कि उन्हें इसका पता नहीं चलेगा। यह इतना आम है कि इसका उदाहरण देने की शायद ही ज़रूरत है।

इसके बाद, आप अपनी दवा की तुलना किसी बेकार कंट्रोल से कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, कई लोग तर्क देंगे कि आपको अपनी दवा की तुलना कभी भी प्लेसीबो से नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इससे कोई नैदानिक महत्व साबित नहीं होता: असल दुनिया में, किसी को इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि आपकी दवा चीनी की गोली से बेहतर है या नहीं; उन्हें सिर्फ इस बात से मतलब होता है कि यह वर्तमान में उपलब्ध सबसे अच्छे इलाज से बेहतर है या नहीं। लेकिन आप अपनी दवा को बाजार में लाने के लिए पहले ही करोड़ों डॉलर खर्च कर चुके हैं, तो इस बात को भूल जाइए: खूब सारे प्लेसीबो-नियंत्रित परीक्षण कीजिए और उनका खूब प्रचार कीजिए, क्योंकि इनसे लगभग निश्चित रूप से कुछ सकारात्मक परिणाम

मिलेंगे। फिर से, यह सार्वभौमिक है, क्योंकि लगभग सभी दवाओं की तुलना उनके जीवन चक्र के किसी न किसी चरण में प्लेसीबो से की जाएगी, और 'ड्रग रिप्रेजेंटेटिव'—बड़ी फार्मा कंपनियों द्वारा डॉक्टरों को गुमराह करने के लिए नियुक्त किए गए लोग (जिनमें से कई तो उनसे मिलने से ही इनकार कर देते हैं)—इन अध्ययनों से प्राप्त ग्राफों की स्पष्ट सकारात्मकता को बहुत पसंद करते हैं।

फिर मामला और भी दिलचस्प हो जाता है। अगर आपको अपनी दवा की तुलना किसी प्रतिस्पर्धी द्वारा बनाई गई दवा से करनी ही पड़े—चाहे अपनी प्रतिष्ठा बचाने के लिए हो या किसी नियामक की मांग पर—तो आप एक चालाकी भरा हथकंडा अपना सकते हैं: प्रतिस्पर्धी दवा की अपर्याप्त खुराक दें, ताकि मरीजों को इसका अच्छा परिणाम न मिले; या प्रतिस्पर्धी दवा की बहुत अधिक खुराक दें, ताकि मरीजों को कई दुष्प्रभाव हों; या प्रतिस्पर्धी दवा गलत तरीके से दें (शायद मौखिक रूप से जबकि इसे नसों में देना चाहिए, और उम्मीद करें कि अधिकांश पाठक इस पर ध्यान न दें); या आप प्रतिस्पर्धी दवा की खुराक बहुत तेजी से बढ़ा सकते हैं, ताकि इसे लेने वाले मरीजों को और भी गंभीर दुष्प्रभाव हों। आपकी दवा तुलना में बेहतर साबित होगी। आपको लग सकता है कि ऐसा कभी हो ही नहीं सकता। अगर आप पीछे दिए गए संदर्भों को पढ़ेंगे, तो आपको ऐसे अध्ययन मिलेंगे जिनमें मरीजों को पुरानी शैली की एंटीसाइकोटिक दवाओं की काफी अधिक खुराक दी गई थी (जिससे नई पीढ़ी की दवाएं दुष्प्रभावों के मामले में बेहतर प्रतीत हुईं), और एसएसआरआई एंटीडिप्रेसेंट की ऐसी खुराक वाले अध्ययन भी मिलेंगे जिन्हें कुछ लोग असामान्य मान सकते हैं, ये तो बस कुछ उदाहरण हैं। मुझे पता है। यह थोड़ा अविश्वसनीय है।

बेशक, दुष्प्रभावों के बारे में न पूछना भी एक तरीका हो सकता है; या यूँ कहें कि—इस क्षेत्र में चालाकी बरतनी पड़ती है—आप पूछने के तरीके को लेकर सतर्क रहें। यहाँ एक उदाहरण है। SSRI एंटीडिप्रेसेंट दवाएँ यौन दुष्प्रभावों का कारण बनती हैं, जिनमें ऑर्गेज्म का अभाव भी शामिल है। हमें स्पष्ट होना चाहिए (और मैं इसे यथासंभव निष्पक्ष रूप से कहने की कोशिश कर रहा हूँ): मुझे ऑर्गेज्म का अनुभव बहुत अच्छा लगता है। यह मेरे लिए महत्वपूर्ण है, और दुनिया में मेरे अनुभव से पता चलता है कि यह अनुभूति अन्य लोगों के लिए भी महत्वपूर्ण है। यहाँ तक कि युद्ध भी ऑर्गेज्म की अनुभूति के लिए लड़े गए हैं। कुछ विकासवादी मनोवैज्ञानिक आपको यह समझाने की कोशिश करेंगे कि मानव संस्कृति और भाषा का संपूर्ण विकास, काफी हद तक, ऑर्गेज्म की अनुभूति की खोज से प्रेरित है। इसे खोना एक महत्वपूर्ण दुष्प्रभाव लगता है जिसके बारे में पूछा जाना चाहिए।

फिर भी, कई अध्ययनों से पता चला है कि एसएसआरआई दवा लेने वाले रोगियों में ऑर्गेज्म न होने की रिपोर्ट की गई व्यापकता 2 प्रतिशत से 73 प्रतिशत तक भिन्न होती है, जो मुख्य रूप से इस बात पर निर्भर करती है कि आप प्रश्न कैसे पूछते हैं: उदाहरण के लिए, दुष्प्रभावों के बारे में एक अनौपचारिक, खुला प्रश्न, या एक सावधानीपूर्वक और विस्तृत पूछताछ। एसएसआरआई पर किए गए 3,000 विषयों के एक अध्ययन में तो दुष्प्रभावों की तेईस सूची में किसी भी यौन दुष्प्रभाव का उल्लेख ही नहीं किया गया था। शोधकर्ताओं के अनुसार, ऑर्गेज्म की अनुभूति खोने की तुलना में तेईस अन्य चीजें अधिक महत्वपूर्ण थीं। मैंने उन्हें पढ़ा है। वे महत्वपूर्ण नहीं हैं।

लेकिन अब मुख्य नतीजों पर आते हैं। और यहाँ एक बढ़िया तरकीब है: मृत्यु या दर्द जैसे वास्तविक नतीजों के बजाय, आप हमेशा एक 'वैकल्पिक नतीजा' इस्तेमाल कर सकते हैं, जिसे हासिल करना आसान होता है। उदाहरण के लिए, अगर आपकी दवा कोलेस्ट्रॉल कम करके हृदय संबंधी मौतों को रोकने वाली है, तो हृदय संबंधी मौतों को न मापें; बल्कि कम हुए कोलेस्ट्रॉल को मापें। हृदय संबंधी मौतों में कमी लाने की तुलना में इसे हासिल करना कहीं ज़्यादा आसान है, और परीक्षण भी सस्ता और जल्दी पूरा हो जाएगा, इसलिए आपका नतीजा सस्ता और ज़्यादा सकारात्मक होगा। बढ़िया!

आपने अपना परीक्षण कर लिया है, और तमाम कोशिशों के बावजूद नतीजे नकारात्मक आए हैं। अब आप क्या कर सकते हैं? अगर आपका परीक्षण कुल मिलाकर अच्छा रहा है, लेकिन कुछ नकारात्मक नतीजे आए हैं, तो आप एक पुराना तरीका आजमा सकते हैं: निराशाजनक आंकड़ों को ग्राफ में दिखाकर उन पर ध्यान न दें। पाठ में संक्षेप में उनका उल्लेख करें, और निष्कर्ष निकालते समय उन्हें नज़रअंदाज़ कर दें। (मैं इसमें इतना माहिर हूँ कि खुद ही डर जाता हूँ। यह बहुत सारे बेकार परीक्षणों को पढ़ने से आया है।)

अगर आपके नतीजे पूरी तरह से नकारात्मक हैं, तो उन्हें बिल्कुल भी प्रकाशित न करें, या फिर लंबे समय बाद ही प्रकाशित करें। दवा कंपनियों ने एसएसआरआई एंटीडिप्रेसेंट्स के डेटा के साथ ठीक यही किया: उन्होंने उन डेटा को छिपा दिया जो संभावित रूप से खतरनाक होने का संकेत दे रहे थे, और उन डेटा को भी दबा दिया जो यह दिखा रहे थे कि वे प्लेसीबो से बेहतर प्रदर्शन नहीं करते। अगर आप वाकई चतुर हैं और आपके पास खर्च करने के लिए बहुत पैसा है, तो निराशाजनक डेटा मिलने के बाद, आप उसी प्रोटोकॉल के साथ कुछ और परीक्षण कर सकते हैं, इस उम्मीद में कि वे सकारात्मक होंगे। फिर सभी डेटा को एक साथ इकट्ठा करने की कोशिश करें, ताकि आपके नकारात्मक डेटा कुछ औसत दर्जे के सकारात्मक परिणामों में दब जाएं।

या फिर आप गंभीरता से आंकड़ों में हेरफेर करना शुरू कर सकते हैं। सिर्फ दो पन्नों के लिए, यह थोड़ा तकनीकी हो जाएगा। यहां कुछ क्लासिक तरकीबें दी गई हैं जिनका इस्तेमाल आप अपने सांख्यिकीय विश्लेषण में करके यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आपके परीक्षण का परिणाम सकारात्मक हो।

प्रोटोकॉल को पूरी तरह से अनदेखा करें

हमेशा यह मानकर चलें कि सहसंबंध ही कारण सिद्ध करता है। अपने सभी डेटा को स्प्रेडशीट प्रोग्राम में डालें और यदि इससे आपके तर्क को बल मिलता है, तो किसी भी चीज़ और हर चीज़ के बीच के किसी भी संबंध को महत्वपूर्ण मानकर रिपोर्ट करें। यदि आप पर्याप्त माप करते हैं, तो कुछ चीज़ें महज़ संयोगवश सकारात्मक साबित होंगी।

बेसलाइन के साथ खेलें

कभी-कभी, परीक्षण शुरू करते समय, संयोगवश उपचार समूह पहले से ही प्लेसीबो समूह से बेहतर प्रदर्शन कर रहा होता है। यदि ऐसा है, तो इसे वैसे ही रहने दें। दूसरी ओर, यदि शुरुआत में ही प्लेसीबो समूह उपचार समूह से बेहतर प्रदर्शन कर रहा है, तो अपने विश्लेषण में आधारभूत स्तर को समायोजित करें।

ड्रॉपआउटों को नज़रअंदाज़ करें

परीक्षण बीच में ही छोड़ देने वाले प्रतिभागियों के खराब प्रदर्शन और दुष्प्रभाव होने की संभावना सांख्यिकीय रूप से कहीं अधिक होती है। वे केवल आपकी दवा की छवि खराब करेंगे। इसलिए उन्हें अनदेखा करें, उनसे संपर्क करने का कोई प्रयास न करें और उन्हें अपने अंतिम विश्लेषण में शामिल न करें।

डेटा को साफ करें

अपने ग्राफ़ देखें। उनमें कुछ असामान्य बिंदु होंगे, यानी ऐसे बिंदु जो बाकी बिंदुओं से काफी दूर हैं। अगर वे आपकी दवा की छवि खराब कर रहे हैं, तो उन्हें हटा दें। लेकिन अगर वे आपकी दवा की छवि बेहतर बना रहे हैं, भले ही वे भ्रामक परिणाम लगें, तो उन्हें ग्राफ़ में रहने दें।

‘पांच में से सर्वश्रेष्ठ… नहीं… सात… नहीं… नौ!’

यदि छह महीने के परीक्षण के साढ़े चार महीने बाद आपकी दवा और प्लेसीबो के बीच का अंतर महत्वपूर्ण हो जाता है, तो परीक्षण को तुरंत रोक दें और परिणामों को लिखना शुरू कर दें: परीक्षण जारी रखने पर परिणाम उतने प्रभावशाली नहीं रह सकते हैं। इसके अलावा, यदि छह महीने बाद परिणाम 'लगभग महत्वपूर्ण' हैं, तो परीक्षण को तीन महीने और बढ़ा दें।

डेटा को प्रताड़ित करें

अगर आपके नतीजे खराब आते हैं, तो कंप्यूटर से कहें कि वह वापस जाकर देखे कि क्या किसी खास उपसमूह का व्यवहार अलग था। हो सकता है कि आपको पता चले कि आपकी दवा 52 से 61 साल की चीनी महिलाओं पर बहुत अच्छा असर करती है। जैसा कि ग्वांतानामो बे में कहा जाता है, 'डेटा को जितना चाहे उतना प्रताड़ित करो, वह सब कुछ कबूल कर लेगा।'

कंप्यूटर पर मौजूद हर बटन को आज़माएँ

यदि आप वास्तव में हताश हैं, और आपके द्वारा योजना के अनुसार डेटा का विश्लेषण करने से आपको वांछित परिणाम नहीं मिल रहा है, तो बस आंकड़ों को अन्य सांख्यिकीय परीक्षणों की एक विस्तृत श्रृंखला के माध्यम से चलाएँ, भले ही वे पूरी तरह से अनुपयुक्त हों, बेतरतीब ढंग से।

और जब आपका शोध पूरा हो जाए, तो सबसे महत्वपूर्ण बात, ज़ाहिर है, समझदारी से प्रकाशन करना है। अगर आपका परीक्षण सफल रहा है, तो उसे जितना संभव हो सके उतने बड़े जर्नल में प्रकाशित करें। अगर आपका परीक्षण सकारात्मक रहा है, लेकिन वह पूरी तरह से अनुचित था, जो सभी को स्पष्ट हो जाएगा, तो उसे किसी ऐसे जर्नल में प्रकाशित करें जो ज़्यादा प्रसिद्ध न हो (और जिसका प्रकाशन, लेखन और संपादन पूरी तरह से उद्योग जगत द्वारा किया गया हो)। याद रखें, हमने जिन युक्तियों का वर्णन किया है, वे कुछ भी नहीं छिपातीं, और आपके शोध पत्र को पढ़ने वाले किसी भी व्यक्ति को स्पष्ट हो जाएंगी, लेकिन केवल तभी जब वे इसे बहुत ध्यान से पढ़ेंगे, इसलिए यह आपके हित में है कि इसे सारांश से आगे न पढ़ा जाए। अंत में, अगर आपका निष्कर्ष वाकई शर्मनाक है, तो उसे कहीं छिपा दें और 'डेटा ऑन फाइल' का हवाला दें। किसी को भी विधियों का पता नहीं चलेगा, और इस पर तभी ध्यान जाएगा जब कोई व्यवस्थित समीक्षा करने के लिए आपसे डेटा मांगने आएगा। उम्मीद है, ऐसा बहुत समय तक नहीं होगा।

[redacted]

1. [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] "[redacted] [redacted] [redacted] [redacted]" [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] "[redacted] [redacted]" [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted], www.jameslindlibrary.org [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

स्लो-कार्ब डाइट—194 लोग

स्लो-कार्ब डाइट से संबंधित निम्नलिखित डेटा CureTogether.com का उपयोग करके विस्तृत प्रश्नावली के माध्यम से एकत्र किया गया था। 194 लोगों ने सभी प्रश्नों का उत्तर दिया, और 58% ने बताया कि यह पहली डाइट थी जिसका वे नियमित रूप से पालन कर पाए थे।

प्रतिभागियों की भर्ती मेरे टॉप-1,000 ब्लॉग (www.fourhourblog.com), ट्विटर (www.twitter.com/tferriss) और फेसबुक (www.facebook.com/timferriss) के माध्यम से की गई थी।
औसत वजन घटाना (पाउंड में) लोगों की संख्या
सब लोग 21 194
शाकाहारी 23 10
मांसाहारी 21 178

आयु
15–20 16 19
21–30 20 86
31–40 22 56
41–50 21 26
51–60 30 5
61+ 11 2

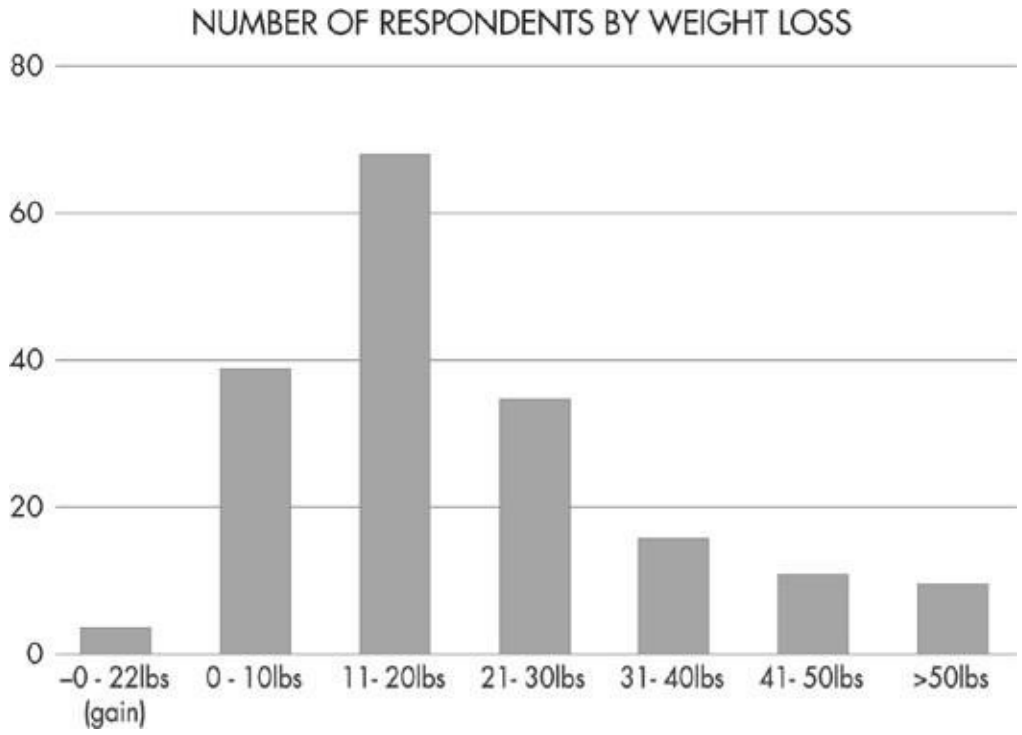
पुरुष 23 150

महिलाएं 12 44

बच्चे 21 60
कोई बच्चे नहीं 20 118

पहले सप्ताह का नुकसान 3.4 194
दूसरे सप्ताह में हार 3.1 194
तीसरे सप्ताह में हार 3.3 194
चौथे सप्ताह में हार 4.0 194
नाश्ता छोड़ दिया
23 29
नाश्ता नहीं छोड़ा 21 157
एक घंटे के भीतर नाश्ता कर लिया। 20 127
एक घंटे के भीतर नाश्ता नहीं किया 23 61

[illegible]		
[illegible]	39	8
[illegible]	19	80
[illegible]	20	64
[illegible]	23	36
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]		
	18	84
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	23	104
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	27	35
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	20	152
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]		
	22	144
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	18	41
	25	68
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	19	116
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	12	16
	[illegible] [illegible] [illegible]	
[illegible] [illegible] 0–22 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	4	
0–10 [illegible] [illegible] [illegible]	39	
11-20 [illegible] [illegible] [illegible]	68	
21-30 [illegible] [illegible] [illegible]	35	
31-40 [illegible] [illegible] [illegible]	16	
41-50 [illegible] [illegible] [illegible]	11	
50 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	10	


NUMBER OF RESPONDENTS BY WEIGHT LOSS
80
60
40
20
0
–0 - 22lbs (gain)
0 - 10lbs
11- 20lbs
21- 30lbs
31- 40lbs
41- 50lbs
>50lbs

[illegible] [illegible] ([illegible]) [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

छूट गए प्रतिभागियों की चुनौती सार्वजनिक रूप से उपलब्ध प्रश्नावली की एक सामान्य कमजोरी को उजागर करती है: जिन लोगों के जवाब देने की सबसे अधिक संभावना होती है, वे अक्सर वे लोग होते हैं जिन्हें सकारात्मक परिणाम मिले होते हैं।8 यह उत्तरजीविता पूर्वाग्रह का एक रूप है, एक ऐसी अवधारणा जिसे समझना बहुत जरूरी है।

क्या आप विजेता चुनने के लिए पिछले साल के औसत म्यूचुअल फंड रिटर्न पर विचार कर रहे हैं? यह मत भूलिए कि आप उन लोगों से पूछ रहे हैं जो टिके रहे। जो लोग हार गए—जिन्हें नसीम तालेब "मूक प्रमाण" कहते हैं—उनसे राय नहीं ली जा सकती। अगर आप उन लोगों को भी शामिल कर लें जिन्होंने अपना सब कुछ दांव पर लगा दिया और हार गए, तो "औसत" रिटर्न उतने प्रभावशाली नहीं रह जाते। ऐसे लोगों को ढूंढना मुश्किल है, खासकर वित्त क्षेत्र में, जहां उन्हें छिपाने की बहुत गुंजाइश होती है।

व्यावहारिक रूप से, क्या इसका मतलब यह है कि हमारे आहार संबंधी परिणाम गलत हैं? बिलकुल नहीं। उत्तरजीविता पूर्वाग्रह की संभावना इस बात का प्रमाण नहीं है कि आंकड़े प्रतिनिधि नहीं हैं। दो बातें ध्यान में रखें:

1. आहार संबंधी सभी उपलब्ध अनुभवजन्य रिपोर्टों के आधार पर, विफलता दर 5% से अधिक नहीं होनी चाहिए। आहार अनुपालन के किसी भी पारंपरिक मापदंड के अनुसार यह अविश्वसनीय है।

2. रिपोर्ट की गई लगभग सभी विफलताएँ निर्देशों का पालन न करने के कारण होती हैं।

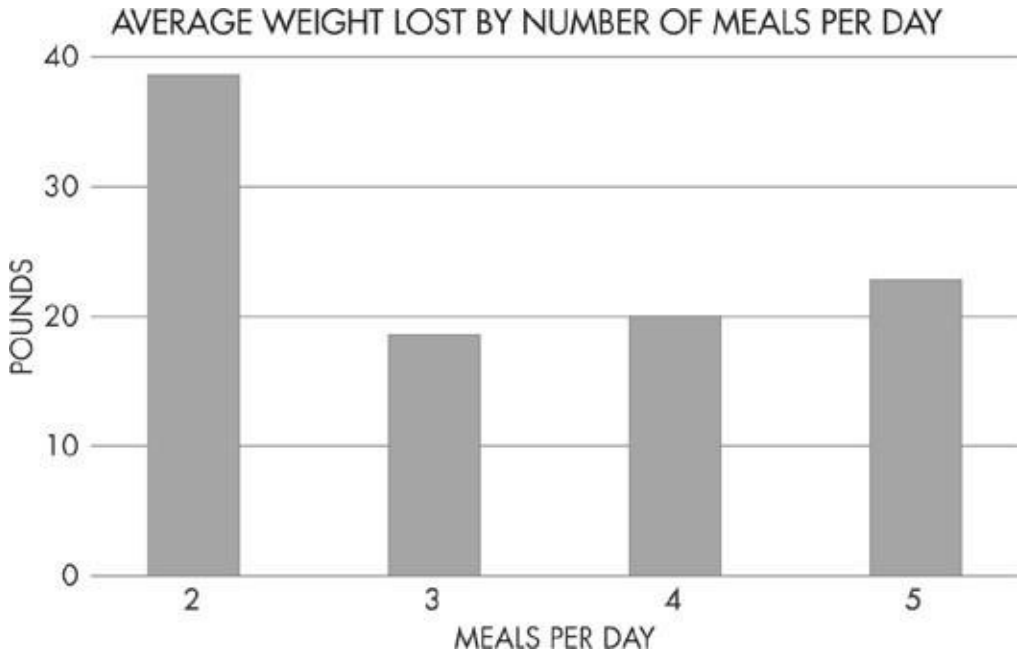
अगर हम केवल उन्हीं लोगों को शामिल करें जिन्होंने निर्देशों का ठीक से पालन किया और प्रतिक्रिया दी, तो सफलता का प्रतिशत 100% के उतना ही करीब है जितना मैंने कहीं और देखा है।

परिणामों पर चर्चा

आपको इन आंकड़ों को कैसे समझना चाहिए? इन परिणामों के आधार पर आपको अपने आहार की योजना कैसे बनानी चाहिए या उसमें बदलाव कैसे करना चाहिए?

आइए देखते हैं कि आप आम तौर पर कहाँ गलतियाँ कर सकते हैं। यह हमारी "खराब विज्ञान को पहचानना 101" प्रशिक्षण का एक अभ्यास सत्र है।

आंकड़ों पर पहली नजर डालने पर, हम कुछ ऐसी चीजों के बारे में निष्कर्ष निकाल सकते हैं जिनसे अधिक वसा कम होती है, खासकर यदि हमें प्रभावशाली दिखने वाले ग्राफ दिखाए जाएं जिनमें महत्वपूर्ण विवरण शामिल न हों:


AVERAGE WEIGHT LOST BY NUMBER OF MEALS PER DAY
POUNDS
40
30
20
10
0
2
3
4
5
MEALS PER DAY

[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

लेकिन इस बीच, आइए हमारे दो जल्दबाजी में निकाले गए निष्कर्षों पर एक नजर डालते हैं जिन्हें हमने बोल्ड अक्षरों में लिखा है:

दिन में दो बार खाना खाना सुनने में तो बहुत आसान लगता है, लेकिन ऐसा नहीं है।

39 पाउंड वजन कम होना बनाम 23 पाउंड वजन कम होना एक स्पष्ट तस्वीर पेश करता है। लेकिन आइए हम खुद से वह सवाल पूछें जो हम नहीं जानते: कितने लोगों ने दो बार भोजन करने की कोशिश की और असफल होने पर बीच में ही छोड़ दिया? 194 लोगों में से केवल आठ लोगों ने ही दिन में दो बार भोजन किया। इसके अलावा, दिन में दो बार भोजन करने वाले लोग कितने बड़े थे? शायद उनका वजन 250-300 पाउंड था, जिससे कुल वजन कम होना आसान हो गया, भले ही अन्य छोटे लोगों के लिए शरीर के द्रव्यमान के प्रतिशत के रूप में वजन कम होना अधिक प्रभावशाली था। कुल लोगों में से अधिकांश (144), जिन्होंने औसतन 19-20 पाउंड वजन कम किया, उन्होंने अनुशंसित अनुसार दिन में तीन या चार बार भोजन किया।

कैलोरी गिनना बहुत आसान लगता है, लेकिन ऐसा नहीं है।

27 पाउंड वजन कम हुआ बनाम 20 पाउंड—फिर से, निष्कर्ष स्पष्ट लग सकता है: कैलोरी गिनने से फायदा होता है। लेकिन, बात इतनी सरल नहीं है। सबसे पहले, इन आंकड़ों में किसी भी अन्य समूह की तुलना में, मुझे लगता है कि सर्वाइवरशिप बायस यहीं लागू होता है। 194 उत्तरदाताओं में से 35 ने कैलोरी गिनी। कितने लोगों ने कैलोरी गिनने की कोशिश की, जिसकी मैं सलाह नहीं देता, और गिनती को थकाऊ, असंभव या असुविधाजनक पाकर डाइट छोड़ दी? दूसरा, क्या कैलोरी गिनने वाले वास्तव में कैलोरी गिनने के कारण अधिक वजन कम करते हैं? या यह इसलिए है क्योंकि वे आम तौर पर ट्रैकिंग के प्रति अधिक सतर्क रहते हैं और खुद को अधिक जवाबदेह मानते हैं? मुझे लगता है कि इन कैलोरी गिनने वालों ने औसतन प्रोटीन सेवन पर नज़र रखने और व्यायाम की प्रगति को रिकॉर्ड करने जैसे अधिक महत्वपूर्ण क्षेत्रों में बेहतर काम किया।

क्या इसका मतलब यह है कि आपको कैलोरी गिनना बंद कर देना चाहिए? ज़रूरी नहीं। बेझिझक इसे आज़माएँ। हो सकता है कि आप उन कुछ लोगों में से हों जिन्हें इससे फ़ायदा हो। अगर ऐसा नहीं है, और अगर आप उन ज़्यादातर लोगों में से हैं जिन्हें यह उबाऊ और नीरस लगता है, तो पूरे कार्यक्रम को छोड़ने से पहले कैलोरी गिनना बंद कर दें और बुनियादी बातों पर लौट जाएँ।

निष्कर्ष

हालांकि ये आंकड़े आगे के परीक्षणों के लिए दिलचस्प दिशाएँ सुझा सकते हैं, लेकिन मैं नियंत्रण का काम किसी ऐसे व्यक्ति को सौंपना चाहूँगा जिसके पास अधिक बजट और रुचि हो। निष्कर्ष यह है कि: स्लो-कार्ब डाइट कारगर है।

यदि आप उस फार्मूले को दोहराना चाहते हैं जो अधिकांश लोगों के लिए सबसे प्रभावी साबित हुआ है, तो "द स्लो-कार्ब डाइट" में दिए गए नियमों का पालन करें।

चीट डे का आनंद लें। वैसे, मेरी तरफ से एक चॉकलेट क्रोइसैन्ट खा लेना। ये बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं।

अध्याय नोट्स का अंत

8. जब तक हम ग्राहक सेवा संबंधी शिकायतों से निपट नहीं रहे हैं, उस स्थिति में एक प्रोत्साहन होता है: किसी चीज को बाद में ठीक किया जा सकता है।

सेक्स मशीन II

विवरण और खतरे

किसी भी अच्छी चीज़ की अति हानिकारक हो सकती है। विषाक्तता एक गंभीर समस्या है। यदि टेस्टोस्टेरोन और कामेच्छा जैसे विषय आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, तो इनके बारे में कम जानने के बजाय अधिक जानना बेहतर है। यह अध्याय आपको समस्याओं से बचने, अधिक जानकारी प्रदान करने और व्यक्तिगत उपचार के माध्यम से बेहतर परिणाम प्राप्त करने में मदद करेगा।

यदि पहली बार पढ़ने के बाद आप अभिभूत महसूस करें, तो सेक्स मशीन I में दिए गए सारांश को याद रखें, जो पूरे कार्यक्रम को संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत करता है। हालांकि, यहां दी गई चेतावनियों को नज़रअंदाज़ न करें।

यहां दोनों प्रोटोकॉल की बारीकियां बताई गई हैं।

प्रोटोकॉल #1: दीर्घकालिक और सतत

किण्वित कॉड लिवर ऑयल + विटामिन युक्त बटर फैट—सुबह उठने पर दो कैप्सूल और सोने से पहले दो कैप्सूल

हार्वर्ड और यूसीएसएफ में प्रशिक्षित कई डॉक्टरों से बातचीत के बाद मैंने किण्वित कॉड लिवर ऑयल और बटर फैट लेना शुरू किया, जिन्होंने वेस्टन ए. प्राइस (1870-1948) के निष्कर्षों का हवाला दिया।

प्राइस, जिन्हें "पोषण का चार्ल्स डार्विन" कहा जाता था, एक शोधकर्ता और दंत चिकित्सक थे जिन्होंने 1930 के दशक में दुनिया भर की यात्रा की और अलग-थलग पड़ी आदिवासी आबादी के स्वास्थ्य और संपूर्ण आहार का दस्तावेजीकरण किया। सावधानीपूर्वक लिखे गए नोट्स और सैकड़ों तस्वीरों का उपयोग करते हुए, उन्होंने प्रत्येक समूह की तुलना उसी आबादी के उन सदस्यों से की जो शहरों में चले गए थे और औद्योगिक आहार अपना चुके थे। स्विट्जरलैंड के लोत्शेंटाल के दूरस्थ गांवों से लेकर केन्या की जालौ जनजातियों तक, अमेरिकी मूल निवासियों से लेकर आदिवासियों तक, 14 देशों की सैकड़ों बस्तियों के माध्यम से, उन्होंने पारंपरिक आहारों की एक विविध श्रृंखला का दस्तावेजीकरण किया।

कुछ समूहों के आहार में लगभग कोई वनस्पति नहीं थी, जबकि अन्य समूहों में प्रचुर मात्रा में वनस्पति थी; कुछ समूह लगभग सारा भोजन पकाकर खाते थे, जबकि अन्य समूह सभी प्रकार के भोजन, यहाँ तक कि पशु मांस भी, कच्चा खाना पसंद करते थे। इन भिन्नताओं के बावजूद, जिन समूहों में बीमारियों की घटनाएँ सबसे कम थीं, उनके आहार में कुछ समानताएँ भी थीं। कामेच्छा संबंधी हमारी चर्चा में तीन प्रकार के भोजन विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं:

1. लैक्टो-किण्वित खाद्य पदार्थ जैसे कि सॉरक्रॉट, किमची या जापानी नाटो, जो इस पुस्तक में कई बार दिखाई देते हैं, मुख्य भोजन थे।

2. विटामिन डी और विटामिन ए (पशु-आधारित रेटिनॉल, न कि पौधे-आधारित कैरोटीन) की अमेरिकी खपत के स्तर से 10 गुना अधिक मात्रा अंडे की जर्दी, मछली के तेल, मक्खन, लार्ड और वसा से भरपूर कोशिकीय झिल्ली वाले खाद्य पदार्थों (मछली के अंडे, शंख और अंग मांस) जैसे स्रोतों से प्राप्त की गई थी।

3. आहार में ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल थे जो प्राइस द्वारा "एक्टिवेटर एक्स" कहे जाने वाले तत्व से भरपूर थे, जिसे अब क्रिस मास्टरजॉन द्वारा किए गए विश्लेषण के आधार पर विटामिन K(2) माना जाता है। इसके सामान्य स्रोतों में मछली के अंडे, कॉड लिवर ऑयल, ऑर्गन मीट और तेजी से बढ़ने वाली हरी घास खाने वाली गायों का गहरा पीला मक्खन शामिल थे। यदि "एक्टिवेटर एक्स" वास्तव में विटामिन K(2) है, तो जापानी नाटो शायद 100 ग्राम में 1,103.4 माइक्रोग्राम के साथ इसका सबसे अच्छा पारंपरिक स्रोत है। यह दूसरे स्थान पर मौजूद गूज लिवर पैटे (369 माइक्रोग्राम) और तीसरे स्थान पर मौजूद हार्ड चीज़ (76.3 माइक्रोग्राम) से क्रमशः लगभग 3 गुना और 14 गुना अधिक है।

ये तीनों बातें हमारी चर्चा के लिए क्यों प्रासंगिक हैं?

विटामिन ए का वयस्क वृषणों में टेस्टोस्टेरोन उत्पादन पर सीधा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, और जस्ता के साथ इसका पूरक सेवन वृद्धि और यौवनारंभ को उत्तेजित करने में एनाबॉलिक स्टेरॉयड प्रशासन (ऑक्सेंड्रोलोन और टेस्टोस्टेरोन डिपो) जितना ही प्रभावी दिखाया गया है, यौवनारंभ को वृषण के आयतन में 12 मिलीलीटर या उससे अधिक की वृद्धि के रूप में परिभाषित किया गया है।

विटामिन K(2) विटामिन A और D पर निर्भर प्रोटीनों को कैल्शियम को बांधने की भौतिक क्षमता प्रदान करके उन्हें सक्रिय करता है। डॉ. प्राइस के पास इस बात के वास्तविक दुनिया के उदाहरणों की कोई कमी नहीं थी कि कैसे K(2) विटामिन A और D के प्रभावों को बढ़ाता है:

कॉड लिवर ऑयल, जिसमें विटामिन ए और डी दोनों की मात्रा अधिक होती है, ने कमी वाले आहार पर पाली जा रही टर्की मछलियों में विकास में रुकावट और कमजोर पैरों की समस्या को आंशिक रूप से ठीक कर दिया, लेकिन कॉड लिवर ऑयल और उच्च-एक्टिवेटर एक्स बटर का संयोजन दोगुना अधिक प्रभावी था।

यह भी माना जाता है कि विटामिन डी की विषाक्तता अक्सर विटामिन के की कमी का परिणाम होती है। यदि आप विटामिन ए और डी का पूरक सेवन करना चाहते हैं, जैसा कि मैं कॉड लिवर ऑयल और तरल विटामिन डी के साथ करता हूँ, तो पर्याप्त के (2) का सेवन सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है। सुझाए गए स्रोतों में घास चरने वाली गायों का मक्खन और उपर्युक्त लैक्टो-किण्वित खाद्य पदार्थ शामिल हैं।

व्यवहार में, और व्यक्तिगत उदाहरण के तौर पर, इसका मतलब बस इतना है कि मैं सुबह-सुबह किमची या साउरक्रॉट के कुछ टुकड़े खा लेता हूँ, जब तक कि मेरे तले हुए अंडे पक नहीं जाते—और वो भी घास चरने वाली गायों के मक्खन में। कितना आसान है!

विटामिन डी3—चार सप्ताह तक प्रतिदिन 6,000-10,000 आईयू

संयुक्त राज्य अमेरिका के शीर्ष खेल वैज्ञानिकों में से एक, जिन्होंने गुमनाम रहना चाहा, ने एक ऐसा किस्सा सुनाया जिसने मुझे विटामिन डी की गहन पुन: जांच करने के लिए प्रेरित किया:

एक एनएफएल खिलाड़ी जिसका मैंने इलाज किया, उसे वर्षों से कंधे में असहनीय दर्द था और इसके परिणामस्वरूप उसकी दो सर्जरी भी हुईं, लेकिन उनका कोई खास असर नहीं हुआ। उसके विटामिन डी के स्तर की जांच करने पर पता चला कि उसमें विटामिन डी की गंभीर कमी थी। विटामिन डी लेने के छह सप्ताह बाद उसका कंधे का दर्द पूरी तरह गायब हो गया। उसकी दो सर्जरी बेवजह हुई थीं।

पता चला है कि विटामिन डी अन्य अधिकांश विटामिनों की तुलना में कहीं अधिक कार्य करता है।

शरीर में कैल्सिट्रिओल के रूप में सक्रिय होने के बाद, विटामिन डी एक स्टेरॉयड हार्मोन के रूप में कार्य करता है और 1,000 से अधिक विटामिन डी- संवेदनशील जीनों को नियंत्रित करता है, जिनमें विशिष्ट मांसपेशी तंतुओं के लिए कोड करने वाले जीन भी शामिल हैं। यह टाइप 2 (तेज़-सिकुड़ने वाले) तंतुओं के आकार और संख्या को बढ़ा सकता है, जिनमें, जैसा कि पहले बताया गया है, विकास की सबसे अधिक क्षमता होती है। उत्तरी कैरोलिना विश्वविद्यालय में पोषण के प्रोफेसर एमेरिटस जॉन एंडरसन के अनुसार, यह सबसे कम ध्यान दिए जाने वाले "छिपे हुए पोषक तत्वों" में से एक है।

इसका प्रभाव काफी महत्वपूर्ण हो सकता है। यहां तक कि दो साल तक प्रतिदिन मात्र 1,000 IU10 लेने पर भी, विटामिन डी की कमी से पीड़ित 48 बुजुर्ग महिलाओं (जैसा कि मैं थी) के अंगों में तीव्र गति से सिकुड़ने वाले मांसपेशी तंतुओं का प्रतिशत तीन गुना और तंतुओं का व्यास दोगुना हो गया। नियंत्रण समूह में कोई लाभ नहीं देखा गया।

खेलकूद का चरम प्रदर्शन तब शुरू होता है जब रक्त में इसका स्तर गर्मियों की प्राकृतिक धूप में लगातार पूरे शरीर के संपर्क में रहने से प्राप्त होने वाले स्तर के करीब पहुंच जाता है: 50 एनजी/एमएल।

क्या आपको लगता है कि आपको पर्याप्त धूप मिलती है? ऐसा होना मुश्किल है। उपोष्णकटिबंधीय मियामी की भीषण गर्मी में भी, विटामिन डी की कमी के मामले आश्चर्यजनक रूप से अधिक पाए गए हैं, क्योंकि अधिकांश लोग या तो सनस्क्रीन का इस्तेमाल करते हैं या लंबे समय तक धूप में रहने से बचते हैं। एक अन्य अध्ययन में लुइसियाना के 40 प्रतिशत धावकों का परीक्षण किया गया, जो सभी खुले में प्रशिक्षण लेते थे, और उनमें विटामिन डी का स्तर अपर्याप्त पाया गया। घर के अंदर काम करने वाले और एथलीट विटामिन डी की गंभीर कमी के सबसे अधिक शिकार होते हैं: लोवेल और उनके सहयोगियों ने परीक्षण की गई 18 कुलीन महिला जिमनास्टों में से 15 में विटामिन डी का स्तर 30 एनजी/एमएल से कम और 6 में 20 एनजी/एमएल से कम पाया।

घर पर किए जाने वाले सरल परीक्षण (परिशिष्ट "परीक्षण करवाना" में सूचीबद्ध संसाधनों को देखें) आपको बता सकते हैं कि आपका स्तर क्या है, और लगातार यूवी-बी किरणें या धूप में रहना (कम से कम सप्ताह में दो बार 20-30 मिनट, अक्षांश के आधार पर), जीभ के नीचे विटामिन डी3 लेने के साथ, आपको

हमारे न्यूनतम लक्ष्य 50 एनजी/एमएल तक पहुंचा सकता है। 100 एनजी/एमएल से अधिक को अत्यधिक माना जाता है, और 150 एनजी/एमएल से अधिक को विषाक्त माना जाता है।

अगर आप बिना जांच कराए अंधाधुंध विटामिन डी लेते हैं, तो ओवरडोज का खतरा रहता है। ओवरडोज का एक हल्का लक्षण मुंह में धातु जैसा स्वाद आना हो सकता है, जैसा कि "ऑकम्स प्रोटोकॉल" के नील को हुआ था। कार्यक्रम शुरू करने की जल्दबाजी में और पिछले प्रतिभागियों की रक्त रिपोर्ट में देखी गई औसत कमी के आधार पर, हमने नील का विटामिन डी परीक्षण नहीं कराया। मुझे यह एहसास नहीं था कि वह दिन में कई घंटे सर्फिंग करता था।

सबसे पहले अपनी आधारभूत रेखा स्थापित करें।

मेरा अनुभव

पहले रक्त परीक्षण से प्राप्त आधारभूत स्तर: 32 एनजी/मिलीलीटर

20/08/09 को किया गया दूसरा परीक्षण (प्रतिदिन 1,000 IU लेने और 20 मिनट धूप में रहने के दो महीने बाद): 35 एनजी

तीसरा परीक्षण 5 सप्ताह बाद 25/09/09 को किया गया (प्रतिदिन 7,200 IU की मात्रा बढ़ाने के बाद): 59 ng/ml
मैंने 7,200 IU की खुराक को दो भागों में बाँटा: सुबह उठने पर और सोने से पहले Now® लिक्विड विटामिन D3 के 1.5 ड्रॉपर भर कर। लेबल पर लिखे दावों पर भरोसा करने के बजाय ड्रॉपर की जाँच करना ज़रूरी है: हालाँकि बोतल पर 5,000 IU प्रति ड्रॉपर लिखा है, लेकिन एक ड्रॉपर से औसतन केवल 24 बूँदें ही निकलती हैं और 4 बूँदें 400 IU होती हैं, इसलिए एक पूरे ड्रॉपर में औसतन 2,400 IU ही होते हैं—जो लेबल पर लिखे दावे का लगभग आधा है।

मैंने प्रदर्शन पर सबसे अधिक प्रभाव तब देखा जब मैंने 50 एनजी/एमएल की सीमा पार कर 55 एनजी/एमएल तक पहुँच गया, जिसके बाद प्रभाव स्थिर हो गया। विटामिन डी द्वारा प्रदर्शन में वृद्धि अच्छी तरह से प्रलेखित है, कम से कम यूवी लाइट के उपयोग के परिणामस्वरूप:

1944 में, जर्मन शोधकर्ताओं ने 32 मेडिकल छात्रों को 6 सप्ताह तक सप्ताह में दो बार विकिरणित किया। उन्होंने पाया कि विकिरणित छात्रों के बाइक एर्गोमीटर पर प्रदर्शन में 13% का सुधार हुआ, जबकि नियंत्रण समूह के छात्रों के प्रदर्शन में कोई बदलाव नहीं हुआ। 1945 में, एलन और क्यूरेटन ने इलिनोइस कॉलेज के 11 विकिरणित पुरुष छात्रों में 10 सप्ताह तक हृदय संबंधी फिटनेस और मांसपेशियों की सहनशक्ति का मापन किया और उनकी तुलना 10 समान विकिरण रहित नियंत्रण समूह के छात्रों से की। दोनों समूहों को समान शारीरिक प्रशिक्षण दिया गया था। उपचारित समूह ने हृदय संबंधी फिटनेस में 19.2% मानक स्कोर की वृद्धि हासिल की, जबकि नियंत्रण समूह के छात्रों में केवल 1.5% का सुधार हुआ।

अपने बारे में कुछ जानकारी दें या कुछ बूंदें लें।

विटामिन डी का सेवन करने से विटामिन ए की आपकी आवश्यकता बढ़ जाती है, इसलिए उपर्युक्त कॉड मछली के लीवर को न भूलें, जिसमें ये दोनों तत्व मौजूद होते हैं।

सुबह उठने के बाद और सोने से पहले 10 मिनट के लिए बर्फ के पानी से स्नान करें और/या ठंडे पानी से नहाएं।

सेक्स हार्मोन को प्रभावित करने के लिए बर्फ के स्नान और ठंडे पानी से स्नान का उपयोग साहित्य में बड़े पैमाने पर अप्रमाणित है, लेकिन इसके लिए संभावित तंत्र प्रतीत होते हैं।

हाइपोथैलेमस के अग्र भाग का प्रीऑप्टिक क्षेत्र ऊष्माजनन को नियंत्रित करने के लिए जिम्मेदार है—यानी ठंड के संपर्क में आने पर ऊष्मा उत्पन्न करना। इसी प्रीऑप्टिक क्षेत्र में अधिकांश GnRH-मुक्त करने वाले न्यूरॉन्स भी पाए जाते हैं, जिससे यह GnRH उत्पादन का एक प्रमुख केंद्र बन जाता है। आपको याद होगा कि GnRH के स्पंदन या तो FSH (कम आवृत्ति वाले स्पंदन) या LH (उच्च आवृत्ति वाले स्पंदन) के स्राव को प्रेरित करते हैं।

स्नान और शॉवर दोनों को एक अलग चर के रूप में हटाकर और फिर से शामिल करने के बाद रक्त परीक्षण में होने वाले परिवर्तनों को देखते हुए, मेरा मानना है कि रुक-रुक कर ठंडे पानी के संपर्क में आने से GnRH की उच्च आवृत्ति वाली तरंगों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप LH और टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ जाता है।

प्रोटोकॉल #2: अल्पकालिक और मनोरंजक

सेक्स से 20-24 घंटे पहले

जिस दिन आप सेक्स करने का लक्ष्य रखते हैं, उससे एक शाम पहले, सोने से दो घंटे पहले कम से कम 800 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल का सेवन करें।

मैंने एक दर्जन से अधिक परीक्षणों में यौन इच्छा बढ़ाने वाले प्रभाव को दोहराया है, जिनकी शुरुआत प्रति बार 16-20 औंस की उच्च खुराक वाले घास-खिलाए गए गोमांस से हुई थी। शुरुआत में मुझे लगा कि अधिक मांस का सेवन इसका कारण है। साहित्य के आधार पर, ऐसा लगता है कि अधिक भोजन या कार्निटाइन इसके लिए जिम्मेदार हो सकते हैं, जिनमें से बाद वाला शुक्राणु उत्पादन (शुक्राणुजनन) और गुणवत्ता (गतिशीलता) के लिए महत्वपूर्ण सिद्ध हुआ है।

इस परिकल्पना में समस्या यह है कि चार औंस बीफ़ स्टेक में 56-162 मिलीग्राम कार्निटाइन होता है। घास खाने वाले पशुओं के मांस में एल-कार्निटाइन की मात्रा अधिक होती है और (सामान्यतः) मांस जितना अधिक लाल होता है, कार्निटाइन की मात्रा उतनी ही अधिक होती है। लेकिन अगर हम मध्यम-दुर्लभ पके घास खाने वाले पशुओं के मांस के लिए प्रति औंस 37.5 मिलीग्राम (4 औंस में 150 मिलीग्राम) की उच्च मात्रा भी मान लें, तो भी हमें प्रतिदिन दो ग्राम की नैदानिक खुराक तक पहुँचने के लिए 53 औंस मांस का सेवन करना

होगा। यहाँ तक कि मांस के शौकीन व्यक्ति के लिए भी यह मात्रा बहुत अधिक है।
हालाँकि मुझे संदेह है कि प्रतिदिन दो ग्राम से कम खुराक पर भी इसके महत्वपूर्ण प्रभाव होते हैं, फिर भी मैं वैकल्पिक स्पष्टीकरण खोजना चाहता था।

इसका सरल समाधान अंडों में पाया गया।

मैं कोलेस्ट्रॉल को एक चर के रूप में अलग करना चाहता था क्योंकि इसमें खुराक पर निर्भर एसएचबीजी को कम करने का प्रभाव हो सकता है, और एक बड़े अंडे की जर्दी यूएसआरडीए द्वारा निर्धारित 300 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल की सीमा का दो-तिहाई से अधिक प्रदान करती है, जिसका अर्थ है प्रति जर्दी 200 मिलीग्राम।

बहुत ही ध्यान देने योग्य प्रभाव के लिए न्यूनतम सीमा 800 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल, या चार पूरे अंडे प्रतीत होती है।

अगर आप स्वाद में एक अतिरिक्त लाभ चाहते हैं, तो कम वसा वाला स्विस पनीर मिलाएं, जिसमें सभी पनीरों में सीएलए (कंजुगेटेड लिनोलेनिक एसिड) का स्तर सबसे अधिक होता है, और प्राकृतिक म्यून्स्टर पनीर दूसरे स्थान पर आता है।

सेक्स से चार घंटे पहले

4 ब्राज़ील नट्स

20 कच्चे बादाम

उपर्युक्त कॉड/मक्खन मिश्रण के 2 कैप्सूल

ब्राज़िल नट के बारे में स्पष्टीकरण: मैंने सेलेनियम की कमी के लिए ब्राज़िल नट का सेवन शुरू किया, क्योंकि स्पेक्ट्रासेल को रक्त के नमूने भेजने के बाद इस सूक्ष्म खनिज की कमी पाई गई थी, वही सूक्ष्म पोषक तत्व परीक्षण प्रयोगशाला जिसका कथित तौर पर लांस आर्मस्ट्रांग द्वारा उपयोग किया गया था।

क्लिनिकल अध्ययनों में यह दिखाया गया है कि सेलेनियम की मात्रा बढ़ाने के लिए ब्राज़ील नट्स सप्लीमेंट से अधिक प्रभावी होते हैं, जो हमारे संदर्भ में महत्वपूर्ण है, क्योंकि सेलेनियम शुक्राणु उत्पादन और शुक्राणु की गुणवत्ता बढ़ाने में सहायक होता है। ये दोनों बातें जुड़वा बच्चों के लिए अच्छी हैं।

लेकिन मुझे सेलेनियम की कमी क्यों हुई? क्या इसका कारण सिर्फ यह था कि मैंने गोमांस जैसे सेलेनियम युक्त खाद्य पदार्थ पर्याप्त मात्रा में नहीं खाए?

या फिर, और यह बेहद महत्वपूर्ण है, क्या कोई और चीज सेलेनियम के साथ प्रतिस्पर्धा कर रही थी या उसे मेरे शरीर से निकाल रही थी? यह एक ऐसा सवाल

है जिस पर अक्सर ध्यान नहीं दिया जाता। यह एक बड़ी समस्या भी है, क्योंकि इसे गोलियों या दवाओं के सेवन से ठीक नहीं किया जा सकता।

प्रकाशित अध्ययनों की समीक्षा के आधार पर, मैंने अपनी सेलेनियम की कमी से संबंधित तीन परिकल्पनाएँ बनाईं:

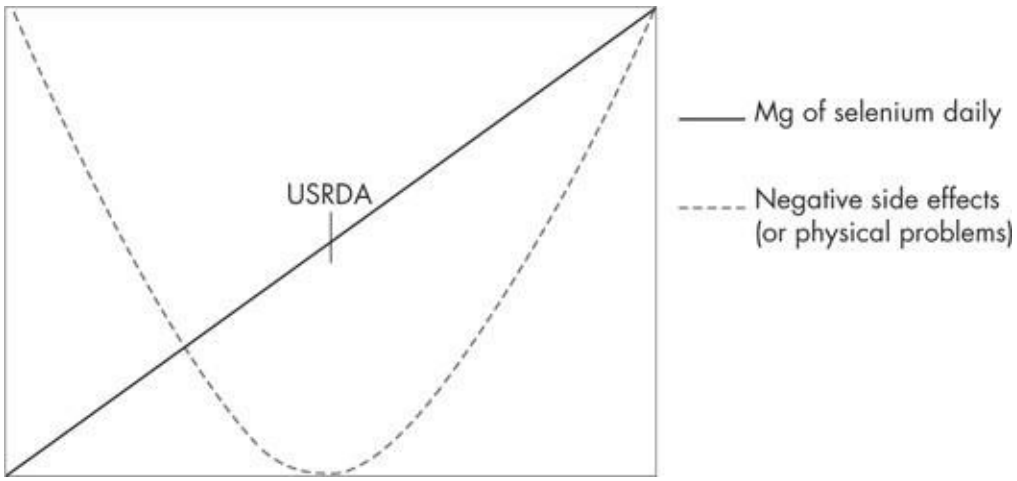
1. भले ही मैंने बड़ी मात्रा में सेलेनियम से भरपूर माने जाने वाले पशु खाद्य पदार्थों का सेवन किया, जैसे कि गोमांस (सात औंस से दैनिक यूएसआरडीए की आवश्यकता पूरी हो जाती है), लेकिन वे जानवर सेलेनियम की कमी वाली मिट्टी से उगी घास चरते थे।

2. कीटोसिस की स्थिति में बार-बार आने-जाने से सेलेनियम की कमी हो गई थी। मुझे पता नहीं था कि लंबे समय तक कीटोजेनिक आहार लेने से सेलेनियम की कमी हो सकती है। यह मेरे लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण जानकारी थी।

3. सेलेनियम पारे से बंध कर उसकी रक्षा करता है। रक्त में पारे का उच्च स्तर, जिसके लिए मेरा परीक्षण सकारात्मक आया, सेलेनियम की कमी का कारण भी हो सकता है।

एक बार जब मुझे कुछ संभावित स्पष्टीकरण मिल गए, तो सुधारात्मक कार्रवाइयों का परीक्षण करने का समय आ गया था:

सुधारात्मक उपाय #1: मैंने नाश्ते में तीन ब्राज़ील नट्स और सोने से पहले तीन ब्राज़ील नट्स खाना शुरू किया। बहुत ज़्यादा सेलेनियम से जननांगों को नुकसान पहुँचता है, इसलिए मैंने वयस्कों के लिए निर्धारित सहनीय ऊपरी सीमा, जो कि 400 माइक्रोग्राम प्रति दिन है, के भीतर ही सेवन किया। एक औंस ब्राज़ील नट्स (लगभग 11 नट्स) में 544 माइक्रोग्राम सेलेनियम होता है, इसलिए 400 माइक्रोग्राम लगभग आठ नट्स प्रति दिन (प्रत्येक 49 माइक्रोग्राम) होता है। मैं छह नट्स खा रहा हूँ ताकि यह विषाक्त सीमा के भीतर रहे। मैंने दो बार 8-10 नट्स प्रति दिन की उच्च मात्रा के साथ प्रयोग किया; दोनों ही मामलों में, मुझे तुरंत अपने जीवन के सबसे बुरे मुँहासे हो गए। हालाँकि सेलेनियम की कमी से त्वचा संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं, ऐसा लगता है कि अत्यधिक सेलेनियम, या कम से कम ब्राज़ील नट्स, भी ऐसा ही कर सकते हैं।


USRDA
Mg of selenium daily
Negative side effects
(or physical problems)

[illegible] [illegible] #2: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

पबमेड पर मौजूद शोध अध्ययनों को और करीब से देखने पर मुझे एहसास हुआ कि विटामिन ई में न केवल ऑक्सीडेटिव तनाव का मुकाबला करने की क्षमता है जो टेस्टोस्टेरोन और शुक्राणु उत्पादन को कम करता है, बल्कि इसका उपयोग पुरुषों में आंशिक एंड्रोजन की कमी के इलाज के लिए सेलेनियम और विटामिन ए के साथ संयोजन में सफलतापूर्वक किया गया है (अद्भुत संयोग, है ना?)।

मेरे लिए सबसे दिलचस्प बात यह है कि विटामिन ई हाइपोथैलेमस से ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन-रिलीजिंग हार्मोन (एलएचआरएच) के स्राव को उत्तेजित करता है।

बिंगो।

एक औंस (30 बादाम) से आपको अपनी दैनिक आवश्यकता का लगभग 40% मिलता है। मैं कच्चे बादाम और ऑर्गेनिक बादाम मक्खन दोनों का सेवन करता हूँ ताकि मेरी दैनिक आवश्यकता का 150% से अधिक न हो, और अक्सर नाश्ते में अजवाइन की डंडियों पर दो बड़े चम्मच बादाम मक्खन लगाता हूँ।

अन्य चीजों की तरह, विटामिन ई की अधिक मात्रा भी उतनी ही हानिकारक होती है जितनी कि इसकी कम मात्रा। इसे संतुलित रखें: इसकी मात्रा बिल्कुल सही रखें और हर दो से तीन महीने में इसके स्तर की जांच करवाते रहें। इसके परिणाम निश्चित रूप से फायदेमंद साबित होंगे।

प्रोटोकॉल कॉकटेल में मौजूद कई सामग्रियों के स्पष्ट रूप से योगात्मक प्रभाव के लिए मेरे पास कोई स्पष्टीकरण नहीं है, लेकिन किसी भी एक सामग्री को हटाने से कामेच्छा पर पड़ने वाला प्रभाव कम होता प्रतीत होता है।

इसकी पुष्टि करने के लिए, मैंने एक-एक करके सभी चीज़ों को अपनी डाइट से हटा दिया। उदाहरण के लिए, मैंने छह सप्ताह तक विटामिन डी का सेवन बंद कर दिया और ब्राज़ील नट्स की मात्रा बढ़ाकर प्रतिदिन आठ कर दी। मेरा टेस्टोस्टेरोन स्तर बढ़कर 835 हो गया (सामान्य स्तर 280-800 होता है), लेकिन मेरी कामेच्छा और विटामिन डी का स्तर कम हो गया, विटामिन डी का स्तर घटकर 31.3 हो गया (सामान्य स्तर 32-100 होता है)।

समझदारी से काम लें और नियमित रूप से परीक्षण करें।

उत्तम आहार लेने के बावजूद भी पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। कैसे? कुछ खास पोषक तत्वों के अवशोषण को रोकने वाली दवाओं के सेवन से, या किसी विशेष जैव रासायनिक प्रणाली पर अत्यधिक दबाव डालने वाले व्यायामों से।

यहां कुछ दवाओं और प्रशिक्षण पद्धतियों का एक छोटा सा नमूना दिया गया है, जिन्हें उनसे जुड़ी कुछ कमियों के अनुरूप बनाया गया है।

क्या आपने इनमें से किसी का इस्तेमाल किया है?

गर्भनिरोधक गोली
उपयोग: गर्भनिरोधक के लिए
संबंधित कमियाँ: फोलिक एसिड, विटामिन बी-2, बी-6, बी-12 और सी, जिंक, मैग्नीशियम

उत्तेजक पदार्थ (उदाहरण के लिए, बेसबॉल खिलाड़ियों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली "ग्रीनीज़", वायु सेना के पायलटों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली "गो पिल्स", या सामान्य कैफीन की उच्च खुराक)
इससे संबंधित कमियाँ: मोलिब्डेनम, बी-5, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन सी

एंटीबायोटिक दवाओं
इसका उपयोग जीवाणु संक्रमण के लिए किया जाता है।

संबंधित कमियाँ: बी विटामिन, फोलिक एसिड, विटामिन डी और के11

एंटीडिप्रेसन्ट
उपयोग: अवसाद
संबंधित कमियाँ: विटामिन बी-2

शराब
उपयोग: मनोरंजन के लिए
संबंधित कमियाँ: फोलिक एसिड, थायमिन, विटामिन बी-6

अल्सर और सीने की जलन की दवाएँ
इससे संबंधित कमियां: विटामिन बी-12 और डी, फोलिक एसिड, और कैल्शियम, आयरन और जिंक जैसे खनिज पदार्थ।

आक्षेपरोधी
इसका उपयोग मिर्गी और द्विध्रुवी विकार के लिए किया जाता है।
संबंधित कमियाँ: बायोटिन, फोलिक एसिड, विटामिन बी-6, डी और के

कोलेस्टाइरामाइन
इसका उपयोग उच्च कोलेस्ट्रॉल के लिए किया जाता है।
संबंधित कमियाँ: विटामिन ए, डी, ई और के

नाइट्रस ऑक्साइड
उपयोग: दंत चिकित्सा में बेहोशी लाने और मनोरंजन के लिए संबंधित कमियाँ: विटामिन बी-12

कीमोथेरेपी दवाएँ
उपयोग: कैंसर के इलाज के लिए
संबंधित कमियाँ: फोलिक एसिड

मनोविकार नाशक
इसका उपयोग सिज़ोफ्रेनिया और बाइपोलर डिसऑर्डर के लिए किया जाता है। इससे संबंधित कमियाँ: विटामिन बी-2 (राइबोफ्लेविन) और डी

एंटीकोआगुलेंट (जैसे, वारफेरिन)
इसका उपयोग एट्रियल फाइब्रिलेशन और रक्त के थक्के बनने से रोकने के लिए किया जाता है।
संबंधित कमियाँ: विटामिन ई और के

सूजनरोधी दवाएं (कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स)
इसका उपयोग गठिया, चकत्ते, अस्थमा, हेपेटाइटिस, ल्यूपस, क्रोहन रोग, आंखों की सूजन और अधिवृक्क ग्रंथि की अपर्याप्तता के इलाज में किया जाता है। संबंधित कमियाँ: कैल्शियम, डीएचईए, मैग्नीशियम, मेलाटोनिन, पोटेशियम, प्रोटीन, सेलेनियम, विटामिन बी-6, बी-9, बी-12, सी और डी, जिंक

मेटफोर्मिन
इसका उपयोग टाइप 2 मधुमेह के लिए किया जाता है।
संबंधित कमियाँ: फोलिक एसिड, विटामिन बी-12
एनाबॉलिक-एंड्रोजेनिक स्टेरॉयड
उपयोग: मांसपेशियों की वृद्धि, खेल प्रदर्शन, दुर्बलता/प्रतिरक्षा संबंधी बीमारियों के लिए
संबंधित कमियाँ: विटामिन बी-6, बी-9, बी-12, सी और डी

क्लेनब्यूटेरोल
इसका उपयोग अस्थमा और बॉडीबिल्डरों में वसा घटाने के लिए किया जाता है। संबंधित कमियाँ: टॉरिन और कार्डियक मैग्नीशियम (संभावित रूप से घातक)

चार्ल्स पोलिकिन के अनुसार प्रशिक्षण-विशिष्ट कमियाँ:
गेंद फेंकने वाले विशेषज्ञों (पिचर, शॉट-पुटर आदि) में
विशेषता: GABA और तंत्रिका तंत्र पर कर लगाया गया
संबंधित कमियाँ: टॉरिन
एनएफएल और एनएचएल के खिलाड़ी और बॉडीबिल्डर

[redacted]

अध्याय नोट्स का अंत

9. साउरक्रॉट या किमची को अंडों में न डालें। मैंने इसे आजमाया है और यह बहुत ही खराब अनुभव होता है।

10. इस मामले में, एर्गोकैल्सीफेरोल, एक ऐसा रूप है जिसे लेने की मैं सलाह नहीं देता; इसके बजाय अधिक सामान्य कोलेकैल्सीफेरोल का उपयोग करें।

11. महत्वपूर्ण नोट: कुछ प्रमाण यह भी बताते हैं कि चुनिंदा एंटीबायोटिक्स आंतों के बैक्टीरिया और एस्ट्रोजन के अवशोषण पर नकारात्मक प्रभाव डालकर गर्भनिरोधक गोलियों की प्रभावशीलता को कम कर सकते हैं। अनचाही गर्भावस्था से बचने के लिए, यदि आप गर्भनिरोधक गोलियां लेते समय एंटीबायोटिक्स का सेवन कर रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

मांस रहित मशीन I

दो सप्ताह तक शाकाहारी आहार अपनाने के कारण

बेकन: प्रवेश द्वार का मांस। सैन फ्रांसिस्को में मैसेंजर बैग पर लगा पिन

सकारात्मक बाधाओं की शक्ति

विकल्पों को सीमित करना आमतौर पर एक बुरी बात मानी जाती है।

लेकिन अगर आप "दिलचस्प" विशेषण का इस्तेमाल नहीं कर पाते और आपको अधिक सटीक होना पड़ता, तो आपकी बोलने की क्षमता में कैसे सुधार होता?

यदि आपको दो सप्ताह तक बिना सेल फोन के रहना पड़े तो आपकी योजना बनाने की क्षमता में कितना सुधार होगा?

वास्तव में, नकारात्मक और सकारात्मक दोनों प्रकार की बाधाएँ होती हैं। सकारात्मक बाधाओं का उपयोग अक्सर व्यवसाय में किसी विशिष्ट क्षेत्र में नवाचार और परिणामों को बेहतर बनाने के लिए किया जाता है। टोयोटा की प्रसिद्ध "लीन मैन्युफैक्चरिंग" अपव्ययपूर्ण प्रक्रियाओं पर सकारात्मक बाधाओं को लागू करने का परिणाम थी।

इसे खान-पान पर कैसे लागू किया जा सकता है? आसान है: कुछ खाद्य पदार्थों को सीमित समय के लिए आहार से हटाकर। अधिकांश सर्वाहारी लोगों के लिए, मांस को आहार से हटाना सबसे कठिन होता है, और इसीलिए सबसे अधिक लाभदायक भी। डॉ. जॉन बेरार्डी (जो मेरी तरह मांसाहारी हैं) के शब्दों में, जिनसे हम बाद में मिलेंगे: "अपनी थाली का एक तिहाई हिस्सा मांस से भरने की चाह में, हम कभी- कभी यह सोचना भूल जाते हैं कि बाकी दो तिहाई हिस्सा किससे भरा जाना चाहिए।"

मुख्य रूप से शाकाहारी आहार (जिसे मैं "पीपीबीडी" कहूंगा) का परीक्षण करने की सीमाएं, चाहे वह मछली खाने वाला हो, शाकाहारी हो या किसी अन्य प्रकार का आहार हो, भोजन के बारे में ऐसे ज्ञान की मांग करती हैं जो आपके द्वारा छोड़े जा रहे किसी भी तत्व से परे हो। यहां तक कि दो सप्ताह का प्रयोग भी स्थायी रूप से बहुत बड़े लाभ देता है।

उदाहरण के लिए: यदि आप जानते हैं कि पीपीबीडी (PPBD) पर आपको बी-12 की कमी हो सकती है, तो आप बी-12 के बारे में सीखते हैं, आप बी विटामिन के बारे में सीखते हैं, और आप सामान्य रूप से विटामिन के बारे में सीखते हैं, जिससे आपकी रुचि सूखे हुए जिगर (एक अच्छा स्रोत) की ओर बढ़ सकती है, जो आपको शाकाहारी बनने के बजाय सप्ताह में एक बार शनिवार को घास खाने वाले स्थानीय गोमांस खाने के लिए प्रेरित करता है।

यह आपके लिए सबसे अच्छा क्या है, यह जानने के बारे में है।

स्लो-कार्ब डाइट पर 3-4 महीने बिताने के बाद दो सप्ताह का पीपीबीडी टेस्ट कराने का सुझाव दिया जाता है। इसके बाद आप चाहे जो भी स्थिति में हों,

जागरूकता से आपको बेहतर निर्णय लेने में मदद मिलेगी, जो आपकी दिखावट, प्रदर्शन और समग्र रूप से पृथ्वी के लिए लाभकारी होंगे।

आदर्श से व्यावहारिक की ओर बढ़ना: पाँच चरण

शुरू करने से पहले कुछ परिभाषाएँ समझना आवश्यक है:

1. "शाकाहारी" शब्द का इतना अधिक उपयोग हो चुका है कि यह अर्थहीन हो गया है। मैं यहाँ इसे ऐसे व्यक्ति के रूप में परिभाषित कर रहा हूँ जिसका भोजन कम से कम 70% पौधों पर आधारित हो। यही वह मुख्य रूप से पौधों पर आधारित आहार (PPBD) है जिसका उल्लेख पहले किया गया है, और मैं "शाकाहारी" के स्थान पर इसी शब्द का प्रयोग करूँगा। स्लो-कार्ब डाइट में, मैं कम से कम 60% PPBD का सेवन करता हूँ, जिसका अर्थ है कि अधिकांश भोजन 60% से अधिक पौधों पर आधारित होते हैं; प्रत्येक थाली का 6/10 भाग किसी न किसी प्रकार की सब्जियों से भरा होता है।

2. मैं यहाँ "शाकाहारी" को ऐसे व्यक्ति के रूप में परिभाषित कर रहा हूँ जो शहद जैसे कीटों से उत्पादित वस्तुओं को छोड़कर किसी भी पशु उत्पाद का सेवन नहीं करता है। शहद कुछ शाकाहारियों के लिए विवादास्पद हो सकता है, लेकिन यह एक अलग पुस्तक का विषय है।

यदि आप पीपीबीडी को आजमाने पर विचार कर रहे हैं, जिसकी मुझे आशा है कि आप करेंगे, तो मेरा सुझाव है कि आप पशु-आधारित आहार से पीपीबीडी में धीरे- धीरे बदलाव करें।

पर्यावरण के लिए यह बेहतर है कि आप स्थानीय स्तर पर 70% PPBD12 का सेवन करें, बजाय इसके कि आप दो महीने तक 100% शाकाहारी भोजन करें और फिर इसे अव्यवहारिक समझकर छोड़ दें। कुछ शाकाहारी, वैचारिक संघर्ष में उलझे रहने के कारण, संचयी प्रभावों को भी भूल जाते हैं: 20% आबादी को सही दिशा में कुछ कदम उठाने के लिए प्रेरित करना, 2% आबादी के 100% शाकाहारी भोजन अपनाने की तुलना में दुनिया पर कहीं अधिक सकारात्मक प्रभाव डालेगा। अज्ञानी मांसाहारी और शाकाहारियों से मेरा अनुरोध है कि वे व्यक्तिगत हमलों को रोकें और समग्र दृष्टिकोण अपनाएं।

बेशक, कई शाकाहारी और वीगन लोग पशु उत्पादों के किसी भी सेवन को अनैतिक मानते हैं, भले ही जानवरों को मानवीय और टिकाऊ परिस्थितियों में पाला गया हो। मैं यहाँ इस विषय पर चर्चा नहीं करूँगा, क्योंकि इसमें कई व्यक्तिपरक परिभाषाएँ शामिल हैं। इसके बजाय, मैं पीपीबी का पालन करने के पोषण संबंधी और व्यावहारिक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करूँगा।

निम्नलिखित पाँच चरणों का क्रम अपनाना आसान है। प्रत्येक चरण आपको खाने के प्रति अधिक जागरूक बनाएगा और पर्यावरण पर आपके प्रभाव को कम करने में सहायक होगा:

चरण 1. स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों (चावल, ब्रेड, अनाज) को हटाकर दालें शामिल करें। बिना बन वाले ब्लैक बीन बर्गर जैसे पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन करें। सप्ताह में एक बार मनपसंद खाद्य पदार्थों का आनंद लें। यदि

आवश्यक हो, तो स्लो-कार्ब डाइट के अध्यायों को पढ़कर जानकारी ताज़ा कर लें।

चरण 2. सुनिश्चित करें कि आपका सारा मांस चरागाह में पाला गया हो, घास खिलाया गया हो, या आपके घर से 50 मील के दायरे में प्राप्त किया गया हो।

चरण 3. शाम 6:00 बजे के बाद ही मांस खाएं (जिसे मार्क बिटमैन और अन्य लोग "शाकाहारी टिल 6" योजना कहते हैं) या केवल सप्ताहांत या चीट डे पर ही मांस खाएं।

चरण 4. मछली (पेस्केटेरियन) और/या अंडे और डेयरी उत्पादों (लैक्टो-ओवो वेजिटेरियन) को छोड़कर सभी प्रकार का मांस हटा दें। बिल पर्ल ने 1967 और 1971 में लैक्टो-ओवो वेजिटेरियन के रूप में मिस्टर यूनिवर्स का खिताब जीता था और 218 पाउंड वजन पर उन्होंने 20 3/8 इंच की ऊपरी भुजाएँ बनाई थीं। विकास के लिए लाल मांस अनिवार्य नहीं है।

चरण 5. 100% शाकाहारी भोजन करें।

बहुत अधिक मात्रा में और बहुत जल्दी बदलाव करने से सकारात्मक परिवर्तन रुक जाते हैं। इस प्रक्रिया में कुछ चरणों को छोड़ देने से अक्सर कैलोरी की कमी हो जाती है जिससे या तो आप (1) बहुत बुरा महसूस करते हैं और पुरानी आदतों पर लौट जाते हैं या (2) इस कमी को प्रोसेस्ड नकली मांस, फ्रेंच फ्राइज़, एगेव नेक्टर और सोया या बादाम दूध के रूप में लेबल किए गए चीनी वाले दूध जैसे शाकाहारी जंक फूड से भर लेते हैं।

धीरे-धीरे आगे बढ़ें और जब आप अपनी सहनशीलता की सीमा तक पहुँच जाएँ तो रुक जाएँ। मैंने #5 तक प्रयोग किया है, लेकिन ज्यादातर समय #2 पर ही काम करता हूँ।

व्यवस्थित होना

इसमें कोई शक नहीं: मांस की सर्वव्यापकता और सस्ते पशु प्रोटीन की दुनिया में, आपको अपने मांसाहारी रिश्तेदारों की तुलना में अधिक व्यवस्थित होने की आवश्यकता होगी।

आपकी संगठनात्मक क्षमता आपकी महत्वाकांक्षा पर निर्भर करती है। एक स्वस्थ "शाकाहारी" बनना, रिकॉर्ड तोड़ने वाले शाकाहारी एथलीट बनने की तुलना में बहुत कम परिश्रम की मांग करता है।

हम वास्तविक दुनिया के उदाहरणों के साथ पूरे स्पेक्ट्रम पर नज़र डालेंगे, जिसमें धीमी गति से कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने वाला व्यक्ति, अब तक के सबसे प्रसिद्ध अल्ट्राएंड्योरेंस एथलीटों में से एक और एक सर्वाहारी वैज्ञानिक शामिल हैं, जिन्होंने 28 दिनों तक खुद पर शाकाहार का परीक्षण किया।

मेरा लक्ष्य आपको अपने नैतिक या पर्यावरणीय दिशानिर्देशों का पालन करने में मदद करना है, ताकि आपको या आपके पैसों को अनावश्यक नुकसान न हो। इस अध्याय में मेरे 100,000 से अधिक ट्विटर फॉलोअर्स में से शाकाहारियों द्वारा पूछे गए सबसे लोकप्रिय प्रश्नों के उत्तर भी दिए जाएंगे:

□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□?

□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□?

□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□-□□□□ □□ □□□□ □□?

□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□?

□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□, □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□:

□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□?

□□□□□: □□□□ □□□□, □□□□ "□□□□□□□□" □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□, □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□, □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□, □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□ 100-130 □□□□□ □□ □□□-□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ 90 □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ 197 □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ 177.3 □□□□□ (10% □□□□ □□□ □□□) □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ 0.73 □□□□□ □□ □□□-□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ 0.51 □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□. □□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□

□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ 0.5 □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□? □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□, □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ (□□□□□□ □□ □□□, 150 □□□□□ → 75 □□□□□ □□□□□□□□)□

□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□, □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□, □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ 30 □□□□□ □□□□ (□□□□ □□ □□□□□□) □□ 90 □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ 100 □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ (□□□□□□□□□□□□□□□□□□) □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□?

□□□□□	□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□
	(100 □□□□□ □□□□□□□□ □□□)
□□□□□□□□□ □□□□□ □□□	109.51 □□□□□□□□□□
□□□□□ □□□□□□□□ (□□□□□□□)	118.51 □□□□□□□□□□ (□□□ □□ □□ □□ □□□)

□□□ □□□ □□□□	48.35 □□□□□□□□□□ (7-8 □□□□ □□□□□□)
tempeh	43.52 □□□□□□□□□□ (□□ □□ □□ □□-□□□□□ □□ □□ □□□)
□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□	25 □□□□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □ □□□

□□, □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□?

□□□□□: □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□

□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□:

□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ (□□□□ □□□□□□□)

□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ (□□□ □□□□□□□)

□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ (□□□□, □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□)

□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ 1-2 □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□, □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□?

□□□□□: □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□, □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□-□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ (□□□□ □□□□□ □□), □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ (□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□) □□□□□□□ □□□, □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□, □□ □□ □□□□ □□□□

□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □ □□□□, □□ 50 □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ 10 □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□, □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□

□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□

□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□?

□□□□□: □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□:13

NUTRIENT	RECOMMENDED DAILY AMOUNT (USRDA)
Iodine	1,500 mcg
Lysine	12 mg/kg body weight
Biotin	30 mcg
Vitamin K (kimchee, sauerkraut, etc.)	90 mcg women, 120 mcg men
Creatine[13]	5 grams per day (no USRDA)
Coconut milk (for saturated fats)	1/2 cup minimum (no USRDA)
Avocado (fat and potassium)	1–2 avocados (1–3 150 g cups) (no USRDA)

[illegible]:

NUTRIENT	RECOMMENDED DAILY AMOUNT (USRDA)
Vitamin B-12	2.5 mcg
Essential fatty acids (Udo's Oil)	500 mg–4 g
Protein	55 g women, 65 g men
Calcium	1,000 mg
Iron	18 mg women, 8 mg men
Vitamin D	5 mcg minimum (see "Sex Machine")
Zinc	8 mg women, 11 mg men
Folic acid	400 mcg
Selenium	55 mcg
Riboflavin	1.1 mg women, 1.3 mg men
Vitamin E	15 mg

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible]: 189 [illegible]

[illegible]: 5′7″

[illegible]: $60

[illegible] [illegible] [illegible]: [illegible]

[illegible] [illegible] ([illegible]) - [illegible]

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible]: 165 [illegible]

[illegible]: 6′2″

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: $400–500

[illegible] [illegible] [illegible]: [illegible]

[illegible]. [illegible] [illegible] ([illegible]) - [illegible] (28 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible])

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible]: 187 [illegible]

[illegible]: 5′9″

[illegible] [illegible] [illegible]: $80

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: $60

[illegible] [illegible] [illegible]: [illegible]

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] www.fourhourbody.com/vegan-athletes [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] ([illegible]) - [illegible]

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible]: 5′5½″

[illegible]: 117 [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]: $60–80

[illegible] [illegible] ([illegible]) - [illegible]

[illegible]: [illegible] [illegible]

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]: 6′0″

[illegible]: 197 [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]: $100–125 ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] $60)

मार्के बोसमैन
मार्क बोसमैन ने स्लो-कार्ब डाइट पर 31 पाउंड (पहले महीने में 13+ पाउंड) वजन कम किया, जबकि उन्होंने मांस का सेवन नहीं किया, और तब से वे शाकाहार अपना चुके हैं।
यह उनकी बुनियादी प्रोफाइल है:
35 वर्षीय सॉफ्टवेयर इंजीनियर
विवाहित, एक बेटी, एक बेटा आने वाला है
शुरुआत में मेरा वजन 220 पाउंड और शरीर में वसा का प्रतिशत 33% था।
अंत में उनका वजन 189 पाउंड और शरीर में वसा का प्रतिशत 25% था।
लगभग तीन महीनों में ही उन्होंने 31 पाउंड वजन कम कर लिया, जिसमें से 26 पाउंड वसा थी।
वह सप्ताह में चार दिन तीन मील दौड़ता था।
उनका कोलेस्ट्रॉल 220 से घटकर 160 हो गया।
मार्के की किराने की सूची
मार्के किराने के सामान पर प्रति सप्ताह केवल 60 डॉलर खर्च करता है, और उसकी खरीदारी सूची में 10-15 मिनट का समय लगता है:

अंडे की सफेदी और/या टोफू/दूध/सब्जी प्रोटीन पाउडर के बड़े डिब्बे। मैंने हर भोजन में लगभग 19 ग्राम प्रोटीन लेने की कोशिश की।
लगभग 2 पैकेट काले सेम और/या छोले और/या मसूर दाल। (डिब्बाबंद से सस्ते।) 3-4 बड़े पैकेट फ्रोजन सब्जियां।
बिना चीनी मिलाए प्राकृतिक पीनट बटर का एक जार, या थोक में मेवे (वसा की पूर्ति का एक आसान तरीका)।
अलसी का तेल और/या जैतून का तेल और/या ग्वाकामोल
ताहिनी (इसे चने के साथ मिलाकर हम्मस बना लें, सब्जियों के साथ यह बहुत अच्छा लगता है)
साल्सा (पूरी तरह से प्राकृतिक और बिना चीनी के। अगर आपके पास समय हो तो इसे बनाएं। जब मैं बोर हो जाती थी तो इसे अपने अंडों पर डालती थी।)
मात्रा का सटीक माप महत्वपूर्ण नहीं है, क्योंकि तीसरे सप्ताह तक समायोजन करके आप अपनी सटीक मात्रा तक पहुँच जाएँगे:

लोग पहले एक-दो सप्ताह में शायद बहुत कम या बहुत ज्यादा सामान खरीद लें, लेकिन तीसरे सप्ताह तक उन्हें पता चल जाएगा कि उन्हें कितनी जरूरत है। मार्के ने पारंपरिक स्लो-कार्ब डाइट में बदलाव करने के अपने दृष्टिकोण को समझाया:

धीमी कार्बोहाइड्रेट वाली डाइट को शाकाहार में ढालने में मेरी मदद करने वाली अंतर्दृष्टि मुझे डेलीबर्न (www.dailyburn.com) का उपयोग करके अपने भोजन को ट्रैक करने से मिली।

कुछ दिनों तक अपने खाने-पीने की जानकारी दर्ज करने के बाद, मैंने देखा कि डेलीबर्न पर मेरे पोषक तत्वों का अनुपात 40:30:30 (कार्बोहाइड्रेट: प्रोटीन: वसा) था। मेरी पत्नी हमेशा से ज़ोन डाइट की बहुत बड़ी समर्थक रही है, इसलिए मैंने तुरंत इस अनुपात को पहचान लिया। मैं आपके निर्देशों का पालन करके ही इस अनुपात को प्रतिदिन प्राप्त कर रहा था, बस प्रोटीन के लिए अंडे का सफेद भाग खा रहा था। जब तक मैंने सोया उत्पादों और डेयरी उत्पादों से मिलने वाले अतिरिक्त कार्ब्स की भरपाई के लिए दालों और सब्जियों से कार्ब्स का सेवन कम किया, तब तक मेरा अनुपात वही रहा और मेरा वजन कम होता रहा।

दूसरे शब्दों में कहें तो: आपके मूल संस्करण में प्रोटीन के सभी स्रोत ऐसे हैं जिन्हें मैं "पृथक" प्रोटीन स्रोत (चिकन ब्रेस्ट, मछली आदि) कहूंगा, जिनमें लगभग कोई कार्बोहाइड्रेट नहीं होता। शाकाहारियों के लिए संपूर्ण खाद्य पदार्थों से प्राप्त "पृथक" प्रोटीन स्रोत ढूंढना मुश्किल होता है, इसलिए जब मैंने इस आहार को शाकाहार के लिए अनुकूलित किया, तो मैंने प्रोटीन युक्त डेयरी या सोया उत्पादों में मौजूद सभी कार्बोहाइड्रेट को कुल कार्बोहाइड्रेट सीमा में गिना। फिर मैंने सब्जियों और दालों की मात्रा उसी हिसाब से घटा दी। प्रोटीन या वसा स्रोत से प्राप्त प्रत्येक 9 ग्राम कार्बोहाइड्रेट के लिए, मैंने सब्जियों और दालों से 9 ग्राम कार्बोहाइड्रेट कम खाया। इससे मुझे बिना ज्यादा मेहनत किए अपने अनुपात को सही रखने में मदद मिली। इस समस्या का सबसे सरल समाधान डेयरी और सोया उत्पादों से पूरी तरह परहेज करना है, जो मैंने ज्यादातर किया।

आप पूछ सकते हैं: मैंने ज़ोन डाइट क्यों नहीं अपनाई? मैंने ज़ोन डाइट इसलिए नहीं अपनाई क्योंकि आपके द्वारा बताई गई स्लो-कार्ब डाइट सरल है और इसमें उन "कम फायदेमंद" खाद्य पदार्थों की अनुमति नहीं है जिनसे कम अच्छे परिणाम मिलते हैं। यह सरल है और इसका पालन करना आसान है। अगर मुझे शाकाहारी के रूप में स्लो-कार्ब डाइट अपनाने के लिए सिर्फ एक आखिरी सलाह देनी हो, तो वह सरल होगी: पौष्टिक वसा का अधिक सेवन करें। चूंकि आपको पशु- आधारित प्रोटीन स्रोतों से वसा नहीं मिल रही है, इसलिए आपको अलसी का तेल, जैतून का तेल और मेवे लेने चाहिए। मेरे लिए दिन में दो बार 0.5-1 बड़ा चम्मच काफी था। अगर मैं वसा का सेवन नहीं करती थी, तो मुझे थकान और मानसिक परेशानी महसूस होती थी।

मैंने शाकाहारी जीवन शैली अपना ली है और अपने आहार से सोया को पूरी तरह हटा दिया है। फिलहाल, मेरे प्रोटीन का मुख्य स्रोत मटर और चावल के प्रोटीन पाउडर हैं, जिनमें से नाइट्रो फ्यूजन का प्लांट फ्यूजन मेरा पसंदीदा है।

माइक महलर शाकाहारी होने की आम धारणा में फिट नहीं बैठते।

उन्होंने पूर्व यूएफसी चैंपियन फ्रैंक शैमरॉक जैसे एथलीटों को प्रशिक्षित किया है। वे एक हाथ से 97 पाउंड के केटलबेल को 10 बार मिलिट्री प्रेस कर सकते हैं और प्रत्येक हाथ से 105 पाउंड के केटलबेल को 17 बार स्नैच कर सकते हैं। यह सब उन्होंने 197 पाउंड के दुबले-पतले शरीर के वजन पर हासिल किया है।

वह खुद प्रोटीन बार बनाते हैं, और निम्नलिखित उनकी पसंदीदा रेसिपी है: वनीला सनवारियर प्रोटीन पाउडर के 4 स्कूप (60 ग्राम उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन और आयरन)
2 बड़े चम्मच बादाम का मक्खन (प्रोटीन, वसा और मैग्नीशियम से भरपूर)
1 बड़ा चम्मच काजू का मक्खन
3 बड़े चम्मच अलसी का पाउडर (इसमें ओमेगा-3 और फाइबर होता है; यह अच्छे एस्ट्रोजन और खराब एस्ट्रोजन के अनुपात को बढ़ाता है)
1 बड़ा चम्मच मैका (पौधे के स्टेरोल, हार्मोन सहायक)
¼ कप अखरोट
¼ कप गोजी बेरी (विटामिन ए, विटामिन सी और आयरन से भरपूर)
2 बड़े चम्मच कद्दू पाई मसाला (स्वास्थ्यवर्धक मसालों से भरपूर)
1 छोटा चम्मच स्टीविया
1½ कप पानी
ओवन को 425° पर पहले से गरम कर लें। एक कटोरे में सभी सामग्री को चम्मच से तब तक मिलाएं जब तक गाढ़ा पेस्ट न बन जाए। इसे आठ भागों में बांट लें, फिर कुकीज़ का आकार दें। कुकी शीट पर रखें और 15 मिनट तक बेक करें।
संपूर्ण पोषण प्रोफ़ाइल (सभी आठ कुकीज़ के लिए)
प्रोटीन: 79 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 63 ग्राम
वसा: 30 ग्राम

मार्के के पसंदीदा और मुख्य भोजन
चीजों को जटिल बनाने की कोई आवश्यकता नहीं है:

मुझे जिस चीज से बहुत मदद मिली, वह यह थी कि मैंने नाश्ते के खाद्य पदार्थों और "अन्य भोजन" के खाद्य पदार्थों के बीच के अंतर को छोड़ दिया। मेरा सबसे आम भोजन साल्सा के साथ अंडे, कुछ बीन्स, शायद कुछ हम्मस और कुछ मेवे होते थे। अक्सर अंडों की जगह प्रोटीन पाउडर, साल्सा की जगह मिली-जुली सब्जियां और मेवों की जगह अलसी का तेल ले लेता था। मैं इसे बहुत ही सरल रखने की कोशिश करता था।
कुछ चुनिंदा व्यंजनों को चुनें और उन्हें बार-बार दोहराएं। सरल तरीका कारगर साबित होता है।
स्कॉट ज्यूरेक
स्कॉट ज्यूरेक अल्ट्रामैराथन के खेल में एक साक्षात देवता हैं, जिसमें मैराथन से अधिक लंबी दौड़ें शामिल होती हैं। उन्होंने 100 मील की वेस्टर्न स्टेट्स एंड्योरेंस रन लगातार सात बार जीती है, दो बार बैडवाटर अल्ट्रामैराथन जीती है, जिसे "दुनिया की सबसे कठिन दौड़" कहा जाता है, और

24 घंटे में दौड़ने का अमेरिकी रिकॉर्ड भी उनके नाम है, जिसमें उन्होंने 165.705 मील की दूरी तय करके रे क्लार्क के 20 साल पुराने रिकॉर्ड को तोड़ा था।

स्कॉट की किराने की सूची

ज्ञान के भंडार में प्रवेश करने के लिए तैयार हो जाइए। स्कॉट का हर संभव प्रयास करने का दृष्टिकोण मार्के की सादगी से बिलकुल विपरीत है।

मैंने अपने एक भोले-भाले शोधकर्ता, चार्ली होहेन को होल फूड्स भेजा ताकि वह सूची एकत्र कर सके और स्टोर में प्रवेश करने से लेकर स्टोर से बाहर निकलने तक का समय खुद नोट कर सके।

वह दोपहर 3:38 बजे होल फूड्स पहुंचे और शाम 6:20 बजे निकले, कुल मिलाकर 2 घंटे 42 मिनट का समय लगा। यह उनका पहला अनुभव था और चार्ली को हर चीज़ ढूंढनी पड़ी। इसे ध्यान में रखते हुए, मैंने उन्हें अगले दिन स्टोर के अंदर सभी जगहों की समीक्षा करने को कहा और फिर उसके अगले दिन यही प्रक्रिया दोहराने को कहा।

समय के दूसरे दौर के लिए, चार्ली ने सूची में मौजूद सभी वस्तुओं को स्टोर के अलग-अलग हिस्सों के आधार पर समूहों में व्यवस्थित किया (ताकि बार-बार आने-जाने में लगने वाला समय कम हो), और उसने अपने एक दोस्त को सूची पढ़ने और वस्तुओं पर निशान लगाने के लिए साथ भेजा। चार्ली का काम पूरी तरह से गति पर आधारित था।

निकेलोडियन के शो देखने निकले बच्चे की तरह कार्ट के पीछे दौड़ते हुए, उसने स्टोर में बिताया कुल समय घटाकर 1 घंटा कर दिया।

समय को छोड़कर कुल लागत 541.09 डॉलर थी।

कुछ चीज़ें (सप्लीमेंट्स, प्रोटीन पाउडर) कई हफ़्तों तक इस्तेमाल होंगी, इसलिए मैंने चार्ली से इन चीज़ों की साप्ताहिक लागत का पता लगाने को कहा, जो कि इस्तेमाल की जाने वाली मात्रा पर आधारित है। इससे 121.83 डॉलर की बचत होती है, जिससे साप्ताहिक कुल लागत 419.26 डॉलर हो जाती है।

स्कॉट की साप्ताहिक खरीदारी सूची नीचे दी गई है, साथ ही चार्ली द्वारा खरीदे गए वैकल्पिक सामान (बोल्ड में) भी दिए गए हैं, जो उसे होल फूड्स में नहीं मिले। ध्यान रखें कि यह सूची प्रशिक्षण के चरम समय के लिए है, जब स्कॉट प्रतिदिन 5,000-6,000 कैलोरी का सेवन करेगा, जिसमें लगभग 60-70% कार्बोहाइड्रेट, 20-30% वसा और 15-20% प्रोटीन होगा। सूची तीन पृष्ठों की है, इसलिए आप इसे सरसरी तौर पर देख सकते हैं।

यह 30 इंच की रसीद अल्ट्रा-रनर स्कॉट ज्यूरेक के एक सप्ताह के खाने का हिसाब रखती है। इसकी तुलना चार्ली के खुले में घूमने वाले काले श्नाउज़र कुत्ते से की गई है, जिसे उसी शाम बारबेक्यू के लिए होल फूड्स से खरीदा गया था।
ग्रीन फूड्स द्वारा निर्मित 2.8 औंस ग्रीन मैग्मा
फ्लोरा हेल्थ द्वारा निर्मित यूडो चॉइस एडल्ट प्रोबायोटिक्स के 60 वेज कैप्सूल
फ्लोरा हेल्थ द्वारा निर्मित यूडो चॉइस सुपर बिफिडो प्लस के 30 वेज कैप्सूल (नेचर्स वे प्राइमाडोफिलस बिफिडस के 90 कैप्सूल)
2 कप कच्चे जैविक बादाम
द डेट पीपल से 3 कप कच्चे ऑर्गेनिक खजूर (12 औंस होल फूड्स के कच्चे ऑर्गेनिक खजूर)
न्यूटिवा द्वारा 30 औंस ऑर्गेनिक हेम्प प्रोटीन + फाइबर (2 × 16 औंस बॉब्स रेड मिल ऑर्गेनिक हेम्प प्रोटीन)
14 जैविक केले
ट्रेडर जोज़ से फ्रोजन ऑर्गेनिक जंगली ब्लूबेरी के 2 बैग
ट्रेडर जोज़ से 1 बैग फ्रोजन ऑर्गेनिक स्ट्रॉबेरी
ट्रेडर जोज़ से फ्रोजन आम के टुकड़ों का 1 पैकेट
ट्रेडर जोज़ से फ्रोजन अनानास के टुकड़ों का 1 पैकेट
ट्रेडर जोज़ से फ्रोजन पपीते के टुकड़ों का 1 पैकेट (उनके पास पपीता नहीं था, इसलिए मैंने फ्रोजन आम के टुकड़ों का एक और पैकेट ले लिया; सभी फलों के पैकेट होल फूड्स ब्रांड के हैं)
अर्थ सर्कल से 16 औंस कच्चा ऑर्गेनिक कैरोब पाउडर
अर्थ सर्कल से ½ पौंड कच्चा ऑर्गेनिक कसा हुआ नारियल थोक में (8 औंस लेट्स डू... ऑर्गेनिक! बिना मीठा कसा हुआ नारियल)
14 औंस जैरो फर्मेंटेड सोया एसेंस प्रोटीन पाउडर
½ कप सेल्टिक समुद्री नमक

¼ कप कच्चा ऑर्गेनिक वेनिला पाउडर
अर्थ सर्कल से 8 औंस कच्चा ऑर्गेनिक मैका पाउडर
फ्लोरा हेल्थ द्वारा निर्मित 17 औंस यूडो का तेल डीएचए 3-6-9 मिश्रण फ्लोरा हेल्थ द्वारा निर्मित 17 औंस फ्लोराडिक्स आयरन + हर्ब्स टर्टल माउंटेन का 5 बेहद स्वादिष्ट नारियल दूध का दही (प्लेन)
7 ऑर्गेनिक पिंक लेडी सेब
8 ऑर्गेनिक वैलेंसिया संतरे (12 के बैग में आए थे)
6 जैविक अंगूर
7 जैविक नाशपाती
16 औंस कच्चा अगेव अमृत
16 औंस कच्चा ऑर्गेनिक बादाम का मक्खन, चैंपियन जूसर से घर पर बनाया गया (मैंने जूसर से बनाने के बजाय होल फूड्स का कच्चा ऑर्गेनिक बादाम का मक्खन खरीद लिया)।
फूड 4 लाइफ द्वारा निर्मित 1 पाव यहेजकेल 4:9 दालचीनी किशमिश ब्रेड
16 औंस कच्चे जैविक अखरोट (12 औंस प्राप्त हुए)
2 पाउंड सूखा ऑर्गेनिक पोलेंटा थोक में
4 औंस कच्चा ऑर्गेनिक येरबा मेट थोक (प्री-पैकेज्ड टी बैग्स खरीदे गए)
2 औंस ऑर्गेनिक ग्रीन टी थोक
7 क्लिफ सी बार
1 पौंड ऑर्गेनिक क्विनोआ थोक में
1 पौंड ऑर्गेनिक ब्राउन राइस थोक में
आधा पौंड ऑर्गेनिक सूखे पिंटो बीन्स थोक में (मैंने 1 पौंड खरीदा था)
½ पौंड जैविक सूखी लाल मसूर
¼ पौंड जैविक सूखी फ्रेंच मसूर
टेम्पेह के 3 पैकेट
वाइल्डवुड द्वारा निर्मित 30 औंस कच्चा निगारी टोफू (2 × 19 औंस डेनवर टोफू)
1 पौंड जैविक युकोन या छोटे लाल आलू
2 गुच्छे ऑर्गेनिक लैसिनाटो केल
2 गुच्छे ऑर्गेनिक अरुगुला
1 ऑर्गेनिक रोमेन लेट्यूस
4 जैविक गाजर
2 जैविक पीले प्याज
2 जैविक लहसुन की कलियाँ
2 जैविक लाल शिमला मिर्च
1 ऑर्गेनिक ब्रोकली

2 गुच्छे ऑर्गेनिक कोलार्ड ग्रीन्स
2 ऑर्गेनिक एवोकाडो
2 ऑर्गेनिक जलापेनो
6 ऑर्गेनिक रोमा टमाटर
ईडन फूड्स द्वारा निर्मित 8 औंस ऑर्गेनिक बकव्हीट सोबा नूडल्स
बायोनेचर द्वारा निर्मित 16 औंस साबुत गेहूं के नूडल्स
1 कप पौष्टिक खमीर
8 औंस ऑर्गेनिक नामा शोयू
साउथ माउंटेन का 6 औंस ऑर्गेनिक मिसो पेस्ट (8 औंस मिसो मास्टर ऑर्गेनिक) बरियानी द्वारा निर्मित 16 औंस एक्स्ट्रा-वर्जिन कोल्ड-प्रेस्ड ऑर्गेनिक ऑलिव ऑयल (बेला द्वारा निर्मित 17 औंस एक्स्ट्रा-वर्जिन कोल्ड-प्रेस्ड ऑर्गेनिक ऑलिव ऑयल)
नुटिवा द्वारा निर्मित 15 औंस एक्स्ट्रा-वर्जिन नारियल तेल
ईडन फूड्स (होल फूड्स ब्रांड) द्वारा निर्मित 8 औंस ऑर्गेनिक अपरिष्कृत तिल का तेल
डागोबा द्वारा निर्मित विभिन्न फ्लेवर में ऑर्गेनिक डार्क चॉकलेट की 4 बार

4 मध्यम आकार के जैविक शकरकंद
आधा पौंड कच्चे जैविक कद्दू के बीज थोक में
आधा पौंड कच्चे जैविक सूरजमुखी के बीज थोक में
¼ पौंड कच्चे जैविक भांग के बीज थोक में
1 पिंट कोकोनट ब्लिस वनीला आइलैंड आइसक्रीम
आधा जैविक पत्तागोभी
क्रिस्प एप्पल फ्लेवर में 2 पौंड का क्लिफ इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक का कंटेनर (2 × 16-औंस क्लिफ क्वेंच लाइमएड)
10 क्लिफ शॉट जैल
क्लिफ शॉट ब्लॉक्स के 5 पैकेट
स्कॉट के पसंदीदा भोजन और मुख्य भोजन
नाश्ता या व्यायाम के बाद आराम

ब्लूबेरी प्रोटीन पावर शेक
1 केला (ताजा या जमा हुआ) (छिलका उतारकर, 2 इंच के टुकड़ों में तोड़कर, फ्रीजर-प्रूफ कंटेनर या बैग में रात भर के लिए फ्रीज कर दें)
½ कप पहले से भिगोए हुए बादाम (बादामों को 3-4 घंटे या रात भर पानी में भिगो दें)
1 कप फ्रोजन या ताज़ी ब्लूबेरी

2½ कप पानी
3 बड़े चम्मच भांग प्रोटीन पाउडर
3 बड़े चम्मच ग्रीन फूड्स वीगन प्रोटीन पाउडर
4 से 6 खजूर या प्राकृतिक स्वीटनर
3 बड़े चम्मच यूडो का तेल डीएचए 3-6-9 मिश्रण
½ छोटा चम्मच समुद्री नमक
½ छोटा चम्मच वेनिला एसेंस या कच्चा वेनिला पाउडर
सभी सामग्रियों को ब्लेंडर में डालकर अच्छी तरह मिला लें। 4 लोगों के लिए पर्याप्त।

गो रॉ कैरोब काजू स्मूदी
2 केले (ताजे या जमे हुए) (छिलका उतारकर, 2 इंच के टुकड़ों में तोड़कर, फ्रीजर-प्रूफ कंटेनर या बैग में रात भर के लिए फ्रीज कर दें)
आधा कप पहले से भिगोए हुए कच्चे काजू (काजू को 3-4 घंटे या रात भर पानी में भिगो दें)
2½ कप पानी
3 बड़े चम्मच भांग प्रोटीन पाउडर
¼ कप कच्चा कैरोब पाउडर
3 बड़े चम्मच यूडो का तेल डीएचए 3-6-9 मिश्रण
½ छोटा चम्मच समुद्री नमक
½ छोटा चम्मच कच्चा वेनिला पाउडर
सभी सामग्रियों को ब्लेंडर में डालकर अच्छी तरह मिला लें। 4 लोगों के लिए पर्याप्त।

ग्रीन मशीन पुडिंग
1 केला
1 एवोकैडो
2 सेब
2 नाशपाती
3 बड़े चम्मच स्पिरुलिना
सेब और नाशपाती के बीज निकाल लें (छिलके न हटाएं)। एवोकाडो का बीज निकालकर अंदर से गूदा निकाल लें। सभी सामग्री को विटामिक्स जैसे हाई-पावर ब्लेंडर में 1-2 मिनट तक या एकदम चिकना होने तक ब्लेंड करें। इसकी कंसिस्टेंसी हलवे जैसी होनी चाहिए। 4 लोगों के लिए पर्याप्त।
दिन का खाना

कच्चा डायनो केल सलाद

लैसिनाटो केल (जिसे ब्लैक या डायनासोर केल भी कहा जाता है) के 1 बड़ा या 2 छोटे गुच्छे।
1 छोटा या ½ बड़ा पका हुआ एवोकाडो
½–1 छोटा चम्मच समुद्री नमक
1-2 नींबू या संतरे का रस
½ कप कच्चे कद्दू के बीज (1 कप पानी में 4-6 घंटे भिगोए हुए)
2 टमाटर, कटे हुए
(थोड़ा तीखापन लाने के लिए, लेकिन वैकल्पिक) एक चुटकी लाल मिर्च पाउडर केल के डंठलों के सिरे (1 इंच) धोकर काट लें और फेंक दें। बाकी केल को 1-1.5 इंच के टुकड़ों में काट लें और मिक्सिंग बाउल में डालें। एवोकाडो के बीज निकाल लें, गूदा निकाल लें और बारीक काट लें। केल में समुद्री नमक और उसका रस डालकर मिला दें। एक चम्मच से सभी सामग्री को 5 मिनट तक मसलें जब तक कि एवोकाडो, नमक और रस मिलकर एक ड्रेसिंग न बन जाए और केल पूरी तरह से ढक जाए। बाकी सामग्री डालकर हल्के से मिला लें। सलाद को तुरंत परोसा जा सकता है या कमरे के तापमान पर 1-2 घंटे के लिए मैरीनेट होने दें, ताकि केल स्वाद को सोख ले। 4-6 लोगों के लिए पर्याप्त।

चलते-फिरते खाने के लिए हमस
3 कप गरबान्ज़ो बीन्स
3 बड़े चम्मच ताहिनी
3 बड़े चम्मच तमरी
3 लहसुन की कलियाँ
¼ कप नींबू, लाइम या संतरे का रस
½ छोटा चम्मच जीरा
¼–½ कप पानी

पानी को छोड़कर बाकी सभी सामग्री को ब्लेंडर या फ़ूड प्रोसेसर में डालकर पीस लें। सामग्री को ब्लेंडर या प्रोसेसर में चलाते रहने के लिए ज़रूरत के अनुसार थोड़ा-थोड़ा पानी डालते रहें। लंबी दौड़ के दौरान रास्ते में लंच के लिए यह टॉर्टिला या पीटा ब्रेड के साथ और कलामाटा ऑलिव्स के साथ बहुत बढ़िया लगता है। एक बेहतरीन सैंडविच के लिए, लाल शिमला मिर्च के स्लाइस, टमाटर और अपनी पसंद की सलाद पत्तियां डालें। 6-8 लोगों के लिए पर्याप्त। रात का खाना

पहला डिनर: स्कॉट के मीठे आलू, लहसुन वाली हरी सब्जियां और टेम्पेह शकरकंद
4 शकरकंद, फांकों के आकार में कटे हुए
1 बड़ा चम्मच जैतून या कैनोला तेल

1½ छोटा चम्मच समुद्री नमक
1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
1 छोटा चम्मच रोजमेरी
ओवन को 375° पर पहले से गरम कर लें। आलू को तेल और मसालों के साथ मिला लें। पहले से मसाला लगी बेकिंग शीट पर फैला दें। 20-30 मिनट तक बेक करें जब तक कि आलू पूरी तरह पक न जाएं और हल्के भूरे रंग के न हो जाएं।
लहसुन वाली साग
1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल
2 लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी हुई
1 जलापेनो मिर्च, बीज निकालकर बारीक कटी हुई (वैकल्पिक)
1 गुच्छा केल, कोलार्ड या चार्ड, जिसकी नसें निकालकर उसे मोटा-मोटा काट लें।
½ छोटा चम्मच समुद्री नमक या तमरी
एक पैन गरम करें और उसमें जैतून का तेल डालें। लहसुन और काली मिर्च को 1-2 मिनट तक भूनें। हरी सब्जियां और नमक डालें। 5-8 मिनट तक भूनें। 4 लोगों के लिए पर्याप्त।
प्रति सर्विंग कैलोरी: 230, कार्बोहाइड्रेट: 38 ग्राम, प्रोटीन: 4 ग्राम, वसा: 7 ग्राम

लाइम तमरी टेम्पेह
1 8–12 औंस का पैकेट टेम्पेह
½ छोटा चम्मच जैतून का तेल
एक नींबू या लाइम का रस
1-2 बड़े चम्मच सोया सॉस या 2 बड़े चम्मच मिसो को ¼ कप पानी में मिला लें। एक बड़े पैन को मध्यम आंच पर तेल डालकर गरम करें। टेम्पेह को ¼-⅛ इंच की पट्टियों में काट लें। पैन में टेम्पेह डालें। प्रत्येक तरफ से 5-8 मिनट तक या हल्का भूरा होने तक भूनें। आंच को बिल्कुल धीमी कर दें या बंद कर दें, टेम्पेह पर नींबू का रस निचोड़ें और तमरी या सोया सॉस छिड़कें और 2-5 मिनट तक स्वादों को आपस में मिलने दें।

रात का खाना #2: टेम्पे टैकोस
आधा मध्यम आकार का प्याज, कटा हुआ
3 लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी हुई
1 बारीक कटी हुई जलापेनो मिर्च
2 बड़े चम्मच जैतून का तेल
टेम्पेह के 2 10-औंस के पैकेट, ⅛″ के टुकड़ों में कटे हुए 4 बड़े चम्मच मैक्सिकन मसाला
1 छोटा चम्मच नमक

1 कप पानी
¼ कप कटा हुआ हरा धनिया
12 साबुत अनाज या मक्के की टॉर्टिला
सजावट के लिए टमाटर, एवोकाडो, रोमेन लेट्यूस, धनिया, शिमला मिर्च और जलापेनो का कोई भी संयोजन।
जैतून के तेल में प्याज, लहसुन और जलापेनो मिर्च को नरम होने तक भूनें। इसमें कटे हुए टेम्पेह के टुकड़े डालकर 2 मिनट तक और भूनें। मसाला, नमक और पानी डालें। मिश्रण को 10-25 मिनट तक पकाएं, जब तक कि पर्याप्त तरल सूखकर गाढ़ी चटनी न बन जाए। परोसने से ठीक पहले, धनिया पत्ती डालकर मिला लें।
टॉर्टिला को तवे पर या एल्युमीनियम फॉयल में लपेटकर ओवन में गरम करें। प्रत्येक टॉर्टिला में 2-3 बड़े चम्मच टेम्पेह का मिश्रण और अपनी पसंद की सजावट भरें। 4-6 लोगों के लिए पर्याप्त।

____

तो एक सर्वाहारी जीव पीपीबीडी में जाने पर कैसे अनुकूलन करता है? यहीं पर अगला अध्याय और डॉ. जॉन बेरार्डी की भूमिका आती है। यहीं पर हम पीपीबीडी के खतरों और मेरे निष्कर्षों पर भी चर्चा करेंगे।
उपकरण और तरकीबें
कुछ नहीं! उन्हें जानने के लिए आपको अगला अध्याय पढ़ना होगा।

अध्याय नोट्स का अंत

12. यह मानकर चला जा रहा है कि पौधे मुख्य रूप से सोया, गेहूं और मक्का जैसी एकल फसलों से नहीं आ रहे हैं। मेरा मानना है कि पर्यावास विनाश (और इसलिए प्रजातियों का विलुप्त होना) और कार्बन फुटप्रिंट डेटा के आधार पर, वार्षिक अनाजों के औद्योगिक उत्पादन ने पर्यावरण को उतना ही नुकसान पहुंचाया है जितना कि फैक्ट्री फार्मों ने।

13. शाकाहारियों को बुद्धिमान कैसे बनाया जा सकता है? उन्हें क्रिएटिन लेने के लिए कहें। एक डबल-ब्लाइंड प्लेसीबो-नियंत्रित अध्ययन (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1691485/?tool=pmcenrez) में, 45 युवा शाकाहारियों को 6 सप्ताह तक प्रतिदिन 5 ग्राम क्रिएटिन दिया गया, और शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि "क्रिएटिन सप्लीमेंट का वर्किंग मेमोरी (बैकवर्ड डिजिट स्पैन) और इंटेलिजेंस (रेवेन एडवांस्ड प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस) दोनों पर महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव (p<0.0001) पड़ा।" अलग-अलग अध्ययनों में प्रतिदिन 2 ग्राम क्रिएटिन से ये परिणाम नहीं मिले।

मांस रहित मशीन II

एक 28 दिवसीय प्रयोग

जॉन बेरार्डी पीएचडी व्यायाम और पोषक तत्व जैव रसायन विज्ञान में विशेषज्ञ हैं। उन्होंने पौधों पर आधारित पूरक आहार और प्रोबायोटिक्स से लेकर प्रोटीन की आवश्यकताओं पर व्यायाम के प्रभावों तक के विषयों पर अध्ययन प्रकाशित किए हैं।
अपनी कंपनी, प्रेसिजन न्यूट्रिशन के माध्यम से, उन्होंने 100 से अधिक देशों में 50,000 से अधिक ग्राहकों को प्रशिक्षित किया है। पिछले दो शीतकालीन ओलंपिक खेलों में ही, डॉ. बेरार्डी के एथलीटों ने 20 से अधिक पदक जीते हैं, और उन्होंने क्लीवलैंड ब्राउन्स, टोरंटो मेपल लीफ्स, टेक्सास लॉन्गहॉर्न्स और कनाडाई ओलंपिक स्की टीमों सहित कई टीमों को परामर्श दिया है।
उन्होंने जिन व्यक्तिगत एथलीटों को सलाह दी है, उनमें शामिल हैं:
यूएफसी वेल्टरवेट चैंपियन जॉर्जेस सेंट पियरे
2006 ओलंपिक क्रॉस-कंट्री स्कीइंग स्वर्ण पदक विजेता चंद्र क्रॉफर्ड 2010 ओलंपिक स्केलेटन स्वर्ण पदक विजेता जॉन मोंटगोमरी
2006 की विश्व रोइंग चैंपियन जेन रंबल
2010 ओलंपिक बॉबस्लेड स्वर्ण पदक विजेता स्टीव होल्कोम्ब और स्टीव मेसलर 2009 आयरनमैन ब्राज़ील विजेता डेडे ग्रिज़बाउर
बेरार्डी एक मांसाहारी भी हैं जिन्होंने 28 दिनों (12 जनवरी, 2009 से 8 फरवरी, 2009 तक) के लिए लगभग 100% शाकाहारी आहार का पालन करने और इस दौरान मांसपेशियों का वजन बढ़ाने का प्रयास करने का फैसला किया।
कई लोगों का मानना था कि यह प्रयोग असफल होना तय था, और...
यह सफल रहा।
उसका वजन 7 पाउंड बढ़ गया: 4.9 पाउंड लीन बॉडी मास और 2.1 पाउंड फैट।

सुरुचिपूर्ण ही प्रभावी है
जॉन ने 30 दिनों तक प्रतिदिन एक ही प्रकार का भोजन किया:

नाश्ते से पहले
5 टैबलेट बीसीएए (बायोटेस्ट—कुल 5 ग्राम)
रेस्वेराट्रोल के 2 कैप्सूल (बायोटेस्ट)
1 मल्टीविटामिन (जेन्युइन हेल्थ)
1 टैबलेट विटामिन डी (वेबर नैचुरल्स - कुल 1,000 आईयू)
सबलिंगुअल बी-12 की 1 खुराक (वेबर नैचुरल्स - कुल 1,000 माइक्रोग्राम)

500 मिलीलीटर (17 द्रव औंस) पानी
नाश्ता
तीन साबुत अंडे और पनीर का एक टुकड़ा (यह एक अपवाद था; इस पर बाद में चर्चा की जाएगी)
अंकुरित अनाज की रोटी के 2 स्लाइस
1 कप सब्जियां
500 मिलीलीटर पानी
1 कप हरी चाय
1 चम्मच लोर्ना वेंडरहेघे का ओमेगा वेगा (लगभग 150 मिलीग्राम डीएचए प्रदान करता है)
नाश्ता #1
2 कप घर का बना ग्रैनोला (इसमें कद्दू के बीज, बिना मीठा नारियल, साबुत ओट्स, बादाम, पेकान, काजू, पिस्ता और सूखे मेवे शामिल हैं)
1 बड़ा चम्मच शहद

1 कप बिना मीठा सोया दूध (सो नाइस® ब्रांड) 14
दिन का खाना
½ कप घर का बना हम्मस
2 साबुत गेहूं की टॉर्टिला
1 कप सब्जियां
½ कप मिश्रित बीन्स (डिब्बाबंद नहीं)
एक शकरकंद जिसके ऊपर दालचीनी छिड़की हुई हो
नाश्ता #2
2 कप घर का बना ग्रैनोला (इसमें कद्दू के बीज, बिना मीठा नारियल, साबुत ओट्स, बादाम, पेकान, काजू, पिस्ता और सूखे मेवे शामिल हैं)
1 बड़ा चम्मच शहद
1 कप बिना मीठा सोया दूध
वर्कआउट ड्रिंक
2 छोटे चम्मच बीसीएए (एक्सट्रीम फॉर्मूलेशन्स—कुल 14 ग्राम)
2 सर्विंग कार्बोहाइड्रेट (एवेंट लैब्स - कुल 22 ग्राम) 1,000 मिलीलीटर पानी
कसरत के बाद

1 कप मिश्रित बीन्स
1 कप क्विनोआ (बिना पकाए नापा हुआ)
2 कप हरी सब्जियां
2 लहसुन की कलियाँ
1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल
जैरो फॉर्मूलाज़ (ओमेगा न्यूट्रिशन) से 1 बड़ा चम्मच लहसुन-मिर्च अलसी का तेल
1 बड़ा चम्मच करी पाउडर
1 मल्टीविटामिन (जेन्युइन हेल्थ)
1 टैबलेट विटामिन डी (वेबर नैचुरल्स - कुल 1,000 आईयू)

सोने से पहले का नाश्ता
2 स्कूप प्रोटीन (जेनुइन हेल्थ वीगन)
1 स्कूप ग्रीन्स (जेन्युइन हेल्थ परफेक्ट स्किन)
मुट्ठी भर कच्चे मेवे
अंकुरित अनाज की ब्रेड के एक स्लाइस पर एक प्राकृतिक पीनट बटर और शहद का सैंडविच
जब वैज्ञानिक गिनी पिग बन जाते हैं
एक प्रशिक्षित वैज्ञानिक होने के नाते, जॉन शारीरिक और तार्किक दोनों ही दृष्टियों से अस्पष्ट चीजों को सटीक रूप से पहचानने और समझाने में सक्षम थे।

सर्वप्रथम, पूर्वोक्त, फाइबर और लेक्टिन के दुष्प्रभावों का एक उदाहरण:

उच्च कैलोरी वाले शाकाहारी भोजन को पचाना मुश्किल होता है। पौधों से प्राप्त खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार में फाइबर और लेक्टिन की मात्रा अधिक होती है। सही मात्रा में फाइबर हमारे लिए अच्छा होता है, लेकिन अधिक मात्रा में सेवन करने पर यह अन्य पोषक तत्वों के पाचन और अवशोषण में बाधा डालता है। इससे पेट खराब हो जाता है, जिससे दस्त, गैस और पेट फूलने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।
इसके अलावा, लेक्टिन अपने आप में भी समस्या पैदा कर सकते हैं। कई लोग लेक्टिन के प्रति असहिष्णु होते हैं, और इसके सेवन से लैक्टोज असहिष्णुता जैसे लक्षण दिखाई देते हैं: अत्यधिक सूजन, गैस और दस्त। वास्तव में, जब मैंने शाकाहारी आहार का पालन किया, तो दिन के अंत तक मेरी कमर का घेरा, जो सुबह उठने पर 32 इंच होता है, बढ़कर 42 इंच हो गया। यह देखने में अच्छा नहीं लगता था और बहुत असहज था।

दूसरा, एक व्यावहारिक उदाहरण: भोजन की तैयारी को "बैच में" करने और कुछ खाद्य पदार्थों को कुछ दिन या एक सप्ताह पहले बड़ी मात्रा में तैयार करने का महत्व। इससे शाकाहारी जंक फूड्स की ओर झुकाव से बचने में मदद मिलती है। घर पर सारा राशन होने के कारण, मैंने तुरंत दो काम किए।
सबसे पहले, मैंने अपना ग्रैनोला मिलाया और एक बड़ा कटोरा भरकर खाया।

दूसरा, मैंने सूखी फलियों को भिगोना शुरू किया। फलियों को थोड़े से बेकिंग सोडा के साथ लगभग 12 घंटे तक भिगोने से, आप वास्तव में उन छोटी फलियों के गैसीय प्रभाव को कम कर सकते हैं। साथ ही, यह रणनीति फलियों में मौजूद कुछ हानिकारक पोषक तत्वों को दूर करने में भी मदद करती है। 15
लगभग 12 घंटे बाद, मैंने पहले से भिगोई हुई दालों के दो बड़े बर्तन उबाले। एक बर्तन में नेवी बीन्स, किडनी बीन्स और गरबान्ज़ो बीन्स के साथ-साथ लाल और हरी मसूर दालें थीं। दूसरे बर्तन में केवल गरबान्ज़ो बीन्स थीं। दालें तैयार करते समय, मैंने पूरे सप्ताह के लिए कुछ हरी शिमला मिर्च, लाल शिमला मिर्च, ब्रोकली, फूलगोभी, स्नो पीज़ और शुगर स्नैप पीज़ भी पहले से काट लीं। इस तरह मैं काटने-काटने को खाना न खाने का बहाना नहीं बना सकती थी। मिक्स बीन्स को फ्रिज में रख दिया गया और फिर गरबान्जो बीन्स से घर का बना हम्मस तैयार किया गया और उसे पहले से कटी हुई सब्जियों के साथ रैप्स पर रख दिया गया।
डॉ. बेरार्डी के साथ प्रश्नोत्तर

इस डाइट में आपके दैनिक मैक्रोन्यूट्रिएंट्स का ब्रेकडाउन क्या था? सप्लीमेंट्स सहित मैक्रोन्यूट्रिएंट्स का विवरण इस प्रकार था:
5,589 किलो कैलोरी [लगभग उतना ही जितना स्कॉट ज्यूरेक प्रशिक्षण के दौरान लेते हैं]
247 ग्राम वसा (कुल कैलोरी सेवन का 38%)
68 ग्राम संतृप्त
64.5 ग्राम पॉलीअनसैचुरेटेड
92 ग्राम मोनोअनसैचुरेटेड
653.7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट (कुल कैलोरी सेवन का 46%)
112 ग्राम फाइबर
246 ग्राम प्रोटीन (कुल कैलोरी सेवन का 16%)
“अधिक कैलोरी सेवन के बावजूद, विटामिन बी-12 और विटामिन डी के सप्लीमेंट के बिना, मुझे इन दोनों पोषक तत्वों की दैनिक आवश्यकता (आरडीए) पूरी नहीं हो पाती। सप्लीमेंट लेने से मेरी आवश्यकता पूरी हो गई।”

इस सप्ताह आपके खाने-पीने का खर्च कितना रहा?
"पौधों पर आधारित आहार के प्रयोग के दौरान, मैं भोजन पर प्रति सप्ताह लगभग 80 डॉलर खर्च कर रहा था। यह सामान्य से लगभग 20-30 डॉलर कम है (यानी, जब मैं

अधिक विविधतापूर्ण आहार ले रहा होता हूं जिसमें पशु उत्पाद भी शामिल होते हैं)।"

प्रति सप्ताह आपके सप्लीमेंट की लागत का आपका सबसे अच्छा अनुमान क्या है (यह समझते हुए कि आपको कुछ लागतों को विभाजित करने की आवश्यकता हो सकती है, क्योंकि एक बोतल काफी समय तक चल सकती है)?

"प्रयोग के दौरान, मैं सप्लीमेंट्स (बीसीएए, रेस्वेराट्रोल, मल्टीविटामिन, डी, बी-12, प्रोटीन, ग्रीन्स, डीएचए, कार्ब ड्रिंक) पर प्रति सप्ताह लगभग 60 डॉलर खर्च कर रहा था। यह सामान्य रूप से सप्लीमेंट्स पर खर्च होने वाली राशि से लगभग 20-30 डॉलर अधिक है।"

"इसका मतलब यह है कि भोजन और पूरक आहार की लागत को मिलाकर, मैंने कुल मिलाकर उतनी ही राशि खर्च की जितनी पशु उत्पादों को शामिल करने पर होती है।"

अगर आपने अंडे नहीं खाए होते, तो आपके विचार से क्या होता?

"मुझे लगता है कि परिणाम बिल्कुल समान होंगे।"

यदि आपने छह महीने तक शाकाहारी आहार जारी रखा होता, तो आपके विचार से क्या होता?

"मेरा वजन निश्चित रूप से बढ़ता रहता।"

“हालांकि, मुझे लगता है कि मैंने पाचन संबंधी गंभीर समस्याएं पैदा कर ली हैं। कई विशेषज्ञों का मानना है कि लगातार ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना जो पेट में तकलीफ पैदा करते हैं, पुरानी आंतों की सूजन, 'लीकी गट सिंड्रोम' और कई तरह की ऑटोइम्यून समस्याओं का कारण बन सकते हैं।”

शाकाहारी लोग संपूर्ण प्रोटीन प्राप्त करने के लिए विभिन्न खाद्य पदार्थों को मिलाकर खाने की बात करते हैं—उदाहरण के लिए, चावल और दालें, या फलियां और बीज या मेवे। इस बारे में आपके क्या विचार हैं?

शोध से पता चल रहा है कि प्रोटीन की कमी से बचने के लिए भोजन को मिलाकर खाने की जरूरत नहीं है। बल्कि, अगर एक ही दिन में सभी आवश्यक अमीनो एसिड का सेवन कर लिया जाए तो लोग ठीक रहते हैं।

“हालांकि, अनुकूलन और खेल प्रदर्शन के दृष्टिकोण से, मेरा मानना है कि प्रत्येक भोजन में अमीनो एसिड की पूरी मात्रा का सेवन किया जाना चाहिए। कुछ आंकड़े इस बात का समर्थन करते हैं कि मस्तिष्क में एक ‘अमीनो-स्टेट’ होता है जो रक्त में अमीनो एसिड की मात्रा को महसूस करता है। और यदि हम अपूर्ण प्रोटीन खाते हैं, तो शरीर रक्त में अमीनो एसिड की मात्रा को संतुलित करने के लिए मांसपेशियों से ‘गायब’ अमीनो एसिड निकालता है… यदि आपका आहार मांसपेशियों के विघटन की प्रक्रिया शुरू कर देता है, तो मांसपेशियों का निर्माण करना या प्रशिक्षण के बाद ठीक से रिकवर करना मुश्किल हो जाता है।”

क्या केवल संपूर्ण खाद्य पदार्थों का सेवन करके और प्रोटीन सप्लीमेंट लिए बिना लंबे समय तक शाकाहारी रहना संभव है?

"हां, प्रोटीन सप्लीमेंट के बिना यह बिल्कुल संभव है, लेकिन यह बहुत अधिक कठिन है। और कुछ मार्गदर्शन के बिना, अगर लक्ष्य मांसपेशियों का निर्माण या उच्च स्तरीय खेल प्रदर्शन है, तो लोगों द्वारा इसे ठीक से करना मुश्किल है।"

लेकिन यह संभव है।

स्वयं को "शाकाहारी" बताने वाले लोग सबसे आम तौर पर कौन सी गलतियाँ करते हैं?

“सिर्फ़ पशु उत्पादों को छोड़ देना। शाकाहारी बनने की चाह रखने वाले किसी भी व्यक्ति की सबसे बड़ी गलती यही होती है कि वह मांस खाना पूरी तरह बंद कर दे। ऐसा करने से उनकी जीवनशैली का चुनाव सकारात्मक नहीं, बल्कि नकारात्मक हो जाता है।16 इसके बजाय, लोगों को इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि वे किन चीज़ों का अधिक सेवन करेंगे। दूसरे शब्दों में, एक उचित शाकाहारी भोजन योजना मुख्य रूप से या केवल पौधों से प्राप्त खाद्य पदार्थों जैसे फल, सब्जियां, बिना प्रसंस्कृत अनाज, दालें आदि के सेवन पर आधारित होती है। इसका मतलब सिर्फ़ मांस से परहेज करना और प्रसंस्कृत जंक फूड से पेट भरना नहीं है। और यही वह चीज़ है जो कई शाकाहारी करते हैं। केवल इस बात पर ध्यान केंद्रित करने से कि वे क्या छोड़ रहे हैं, पर्याप्त कैलोरी, पर्याप्त प्रोटीन और पर्याप्त सूक्ष्म पोषक तत्व प्राप्त करने की कोई योजना नहीं बन पाती, जिससे शाकाहार में सहजता से परिवर्तन सुनिश्चित हो सके।

प्रोटीन की पूरी ज़रूरत के लिए डेयरी उत्पादों का इस्तेमाल करना। मांसाहार छोड़ने पर कई लैक्टो-ओवो शाकाहारी अपनी प्रोटीन की ज़रूरतों के लिए डेयरी उत्पादों का सहारा लेते हैं। यह कई कारणों से एक बड़ी गलती हो सकती है। सबसे पहले, लैक्टोज असहिष्णुता और दूध प्रोटीन एलर्जी काफी आम है
- जितना लोग सोचते हैं उससे कहीं ज़्यादा। दूसरे, बाज़ार में मिलने वाले ज़्यादातर दूध और डेयरी उत्पादों में हार्मोन और एंटीबायोटिक के अवशेष होते हैं, जो अब मानव स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। बेशक, कम मात्रा में (यानी, प्रतिदिन एक कप डेयरी), यह कोई बड़ी समस्या नहीं है जब तक कि आप अत्यधिक संवेदनशील न हों, लेकिन दिन में कई बार डेयरी का सेवन करने से गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

"सप्लीमेंट्स का इस्तेमाल न करना। जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है, अपने आहार से पूरे खाद्य समूहों को हटा देने से, यदि आप सावधान नहीं रहते हैं, तो निश्चित रूप से कुछ पोषक तत्वों की कमी हो जाएगी। इसलिए आपको सप्लीमेंट्स लेने होंगे, और बहुत कम शाकाहारी एथलीट इस संबंध में जानते हैं कि क्या करना चाहिए।"

“मैं अपने दैनिक आहार में सप्लीमेंट्स को एक बुनियादी गाइड के रूप में इस्तेमाल करता हूँ। पोषक तत्वों की यह सूची देखने में भले ही लंबी लगे, लेकिन इसमें कुछ कमियाँ हैं नहीं। अगर आप शाकाहारी या वीगन बनने का जीवनशैलीगत निर्णय लेते हैं, तो आपको इससे जुड़ी जिम्मेदारियों को स्वीकार करना होगा। अगर आप ऐसा नहीं करते, तो आप लापरवाही बरत रहे हैं, और

इसके परिणामस्वरूप आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।”

इस अनुभव के बाद आपने क्या निष्कर्ष निकाला?

“मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचा हूं कि शाकाहार कारगर हो सकता है, लेकिन इसके लिए आमतौर पर एक प्रशिक्षित पोषण सलाहकार की मदद की आवश्यकता होती है। सही तरीके से पालन करने पर, शाकाहार संतोषजनक, स्वास्थ्यवर्धक और प्रदर्शन बढ़ाने वाला हो सकता है।”

“इसके बावजूद, मैंने यह निष्कर्ष निकाला है कि शाकाहार आम आदमी के लिए एक वास्तविक चुनौती है। सावधानीपूर्वक योजना और कुछ पोषण संबंधी मार्गदर्शन के बिना, अधिकांश लोग मांसपेशियों के नुकसान, खराब प्रदर्शन और हल्के से लेकर गंभीर तक कई पोषण संबंधी कमियों के शिकार हो जाते हैं।”

"यह कोई ऐसा बदलाव नहीं है जिसे हल्के में लिया जा सके, और अधिकांश लोगों में उन गलतियों और लापरवाही को रोकने का अनुशासन नहीं होता है जिनके समय के साथ गंभीर परिणाम होंगे।"

मांस बनाम शाकाहारी भोजन—विभाजन को पाटना

जॉन के कुछ मांसाहारी समर्थक उनके 28 दिनों के प्रयोग से बेहद नाराज हो गए, यहाँ तक कि एक ने तो उन्हें सूखी बर्फ में पैक किया हुआ घास खिलाया हुआ सिरलोइन FedEx से भेज दिया। मांसाहारी लोग शाकाहार को बहुत व्यक्तिगत रूप से ले सकते हैं।

दूसरी ओर, कट्टर शाकाहारियों ने कुछ क्षेत्रों में समझौता करने और पूरी तरह से शाकाहारी न बनने के लिए उनकी जमकर आलोचना की। उन्हें घृणा भरे पत्रों की भरमार मिली।

हमेशा की तरह, दोनों पक्षों के चरमपंथी मुद्दे को समझने में चूक गए।

यह एक प्रयोग था, कोई नैतिक बयान नहीं, और दोनों पक्षों के शुद्धतावादियों के लिए इससे सीखने लायक मूल्यवान सबक थे।

कट्टर शाकाहारियों के लिए सबसे महत्वपूर्ण सबक यह है कि सर्वाहारी लोग प्रोटीन की थोड़ी मात्रा (जैसे प्रतिदिन दो से तीन अंडे) का सेवन करके आसानी से लगभग शाकाहारी जीवनशैली अपना सकते हैं। यदि यह समझौता संभव नहीं है, तो इस बदलाव में महीनों लग सकते हैं और अक्सर यह प्रक्रिया कभी पूरी नहीं हो पाती।

सर्वाहारी और मांसाहारी दोनों के लिए, शाकाहारी आहार पर विचार करने के कई फायदे हैं, भले ही यह सिर्फ एक विचार प्रयोग ही क्यों न हो: अगर मैं 28 दिनों तक कोई भी पशु उत्पाद नहीं खा सकता, तो मैं क्या खाऊंगा?

जॉन ने कुछ ऐसे क्षेत्रों का सारांश प्रस्तुत किया है जहां सच्चे शाकाहारियों (संगठित और जानकार अल्पसंख्यक) ने 99% मांसाहारियों को पीछे छोड़ दिया है:

"सच्चे शाकाहारी लोग मांसाहारी लोगों की तुलना में अधिक साबुत, प्राकृतिक, स्थानीय रूप से उत्पादित और बिना प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ खाते हैं। इसका मतलब है कच्चे मेवे और बीज, क्विनोआ और अमरंथ जैसे साबुत

[illegible]

"[illegible]

"[illegible]

"[illegible]

"[illegible]

RAW FOOD AND POTTENGER'S CATS: PANACEA OR MISINTERPRETED SCIENCE?

[illegible] 1932 [illegible]

[illegible] #1: [illegible]

[illegible] #2: [illegible]

[illegible]

ग्रस्त हैं जो प्रत्येक पीढ़ी में अधिक विकासात्मक समस्याओं का कारण बन रही हैं: "कैनिंग, पैकेजिंग, पाश्चुरीकरण और समरूपीकरण—ये सभी आनुवंशिक विकृति में योगदान करते हैं।"

हम्म। यह एक दमदार, भय पैदा करने वाला तर्क लगता है। लेकिन पोट्टेंजर को यह बात पता नहीं थी जब उन्होंने यह कहा था: बिल्लियों को टॉरीन की आवश्यकता होती है।

टॉरिन पित्त अम्ल का एक घटक है जिसे बिल्लियाँ स्वयं संश्लेषित नहीं कर सकतीं, जबकि मनुष्य कर सकते हैं। यह पाचन में सहायक होता है और व्यावसायिक बिल्ली आहार में पूरक के रूप में दिया जाता है। यदि बिल्लियों में टॉरिन की कमी हो जाती है, तो उनमें दृष्टि संबंधी समस्याएं, हृदय संबंधी समस्याएं और विकास संबंधी समस्याएं दिखाई देती हैं। क्या यह जाना-पहचाना लग रहा है? और क्या? टॉरिन गर्मी से निष्क्रिय हो जाता है। इसलिए पोट्टेंजर के पके हुए मांस/दूध वाले आहार में टॉरिन की कमी रही होगी।

एक और महत्वपूर्ण बात: बिल्लियाँ मांसाहारी होती हैं, जबकि मनुष्य सर्वाहारी। यह सेब और संतरे की तुलना करने जैसा है, क्योंकि हमारी पोषण संबंधी आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं। मनुष्यों के लिए बेहतर पशु मॉडल चूहे, गिलहरी या प्राइमेट हो सकते हैं। पोट्टेंजर के अध्ययन की नियंत्रण क्षमता पर सवाल उठाए बिना भी, बिल्लियों के बारे में उन्होंने जो कुछ सीखा है, उसे सीधे मनुष्यों पर लागू करना वैज्ञानिक दृष्टि से उचित नहीं है।

लेकिन बहस के मूल मुद्दे पर वापस आते हैं: क्या मनुष्यों को कच्चा भोजन खाना चाहिए या पका हुआ भोजन? यह सब परिस्थितियों पर निर्भर करता है। यहाँ कुछ उदाहरण दिए गए हैं, जिनमें से प्रत्येक वैज्ञानिक साहित्य में समर्थित है:

अगर आपको पसंद है तो बेझिझक कच्चा खाना खाएं, शाकाहारी बनें, ग्लूटेन-मुक्त आहार लें या कुछ बिल्लियां खा लें (मेरा सुझाव है कि आप फजीता खाएं)।
बस इस बात का ध्यान रखें कि आप पूरी जानकारी जुटा लें। विचारधारा को अच्छे विज्ञान से भ्रमित न करें। उपलब्ध शोध (जो मनुष्यों पर लागू होता है) का ईमानदारी से अध्ययन करें ताकि आप सोच-समझकर निर्णय ले सकें।

आखिरकार, यह आपका शरीर है।

डार्विन का नियम—प्रजनन क्षमता के लिए भोजन करें

तो अगर शाकाहार संभव है, तो मैं सामान्य अर्थों में शाकाहारी क्यों नहीं हूँ?

इसके फायदों का एकतरफा चित्रण करना गैरजिम्मेदाराना होगा, इसलिए मुझे इसके कारणों को समझाने दीजिए:

1. मैंने अपने एक लाख से अधिक ट्विटर फॉलोअर्स से मदद मांगने के बावजूद भी एक भी ऐसी स्वदेशी आबादी नहीं ढूंढ पाई जो 100% शाकाहारी भोजन पर फली- फूली हो। कम पशु उत्पाद खाने वाली आबादी आसानी से मिल जाती है, लेकिन भारत के प्रसिद्ध जैन भी, कुछ अपवादों को छोड़कर, लैक्टो-ओवो शाकाहारी हैं। डॉ. वेस्टन प्राइस (देखें "सेक्स मशीन II") और अन्य लोग भी मानवविज्ञान संबंधी अभियानों में इसी तरह की शाकाहारी स्वदेशी संस्कृति खोजने में असमर्थ रहे हैं।

2. हमारे सबसे करीबी रिश्तेदार, चिंपैंजी, कभी-कभी मांसाहारी होते हैं, और मनुष्य इलास्टेज नामक एंजाइम का उत्पादन करते हैं, जो पाचन के लिए संयोजी ऊतकों को तोड़ने का काम करता है।

विकासवादी जीवविज्ञान और विरोधाभासी आंकड़ों को लेकर दोनों पक्षों में तीखी बहसें चल रही हैं, लेकिन मेरे लिए इस बहस को सुलझाने का अनुभव प्रत्यक्ष था:

3. इस पुस्तक के लिए शोध और साक्षात्कार के दौरान, मुझे दर्जनों पूर्व शाकाहारी महिलाओं और भावी माताओं से मिलने का मौका मिला, जिन्हें बार-बार गर्भपात का सामना करना पड़ा, जब तक कि उन्होंने अपने आहार में पशु उत्पादों को फिर से शामिल नहीं किया, जिसके बाद वे कुछ ही हफ्तों में गर्भवती होने में सक्षम हो गईं।

उपरोक्त तथ्यों और मेरे स्वयं के प्रयोगों के आधार पर, मैंने यह निष्कर्ष निकाला है कि उचित हार्मोन उत्पादन के लिए किसी न किसी रूप में पशु उत्पाद आवश्यक है। यह लंबी श्रृंखला वाले फैटी एसिड, संतृप्त वसा, कोलेस्ट्रॉल, वसा में घुलनशील विटामिन, या (अधिक संभावना है) परस्पर निर्भर तत्वों के संयोजन के कारण हो सकता है, जिनमें से कुछ की हमने अभी तक पहचान भी नहीं की है। यह भी संभव है कि सामान्य शाकाहारी खाद्य पदार्थ, चाहे सोया हो या ग्लूटेन, समस्या पैदा करते हों। किसी भी स्थिति में, यह महत्वपूर्ण है कि हाइपोस्पेडियास (लिंग के सिरे के बजाय नीचे की ओर मूत्रमार्ग का छिद्र) के साथ पैदा हुए लड़कों में शाकाहारी माताओं के होने की संभावना मांसाहारी माताओं की तुलना में पांच गुना अधिक होती है। स्कॉटलैंड के एडिनबर्ग में

प्रजनन जीवविज्ञान के चिकित्सा अनुसंधान केंद्र के निदेशक डॉ. रिचर्ड शार्प सोया के बारे में मेरे निष्कर्ष का समर्थन करते हैं।

मैंने कई अध्ययनों में देखा है कि सोया का मादा जानवरों पर क्या प्रभाव पड़ता है। जब तक मुझे इस बात का आश्वासन नहीं मिल जाता कि इसका मनुष्यों पर ऐसा प्रभाव नहीं पड़ता, तब तक मैं अपने बच्चों को सोया नहीं दूंगी।

भोजन एक जटिल विषय है और मनुष्य अति आत्मविश्वास से भरे होते हैं।

आइए, न्यूयॉर्क टाइम्स पत्रिका के एक लेख में माइकल पोलन द्वारा सूचीबद्ध, बगीचे में उगने वाली थाइम में अब तक पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स पर विचार करें:

4-टर्पिनियोल, एलेनिन, एनेथोल, एपिजेनिन, एस्कॉर्बिक एसिड, बीटा कैरोटीन, कैफिक एसिड, कैम्फीन, कारवाक्रोल, क्लोरोजेनिक एसिड, क्राइसोएरियोल, एरियोडिक्टियोल, यूजेनॉल, फेरुलिक एसिड, गैलिक एसिड, गामा-टर्पिनिन, आइसोक्लोरोजेनिक एसिड, आइसोयूजेनॉल, आइसोथाइमोनिन, कैम्फेरोल, लैबियाटिक एसिड, लॉरिक एसिड, लिनाइल एसीटेट, ल्यूटोलिन, मेथियोनीन, मिरसीन, मिरिस्टिक एसिड, नारिंगेनिन, ओलीनोलिक एसिड, पी-कौमोरिक एसिड, पी- हाइड्रॉक्सी-बेंजोइक एसिड, पामिटिक एसिड, रोस्मारिनिक एसिड, सेलेनियम, टैनिन, थाइमोल, ट्रिप्टोफैन, उर्सोलिक एसिड, वैनिलिक एसिड।

और यह तो बिल्कुल सही समय है।

तो हमने सब कुछ समझ लिया होगा, है ना? मेरा मत: बिलकुल नहीं। पोलन ने इसी बात को साबित करने के लिए यह सूची प्रस्तुत की:

यह याद रखना भी ज़रूरी है कि सरलीकृत विज्ञान जो कुछ भी अच्छी तरह से समझकर उसका अध्ययन कर पाता है, वह बदलता रहता है, और हमारी यह प्रवृत्ति होती है कि हम जो देख पाते हैं, वही सब कुछ है। जब विलियम प्राउट ने तीन प्रमुख वृहद पोषक तत्वों को अलग किया, तो वैज्ञानिकों ने सोचा कि अब वे भोजन और शरीर की ज़रूरतों को समझ गए हैं; कुछ दशकों बाद जब विटामिनों को अलग किया गया, तो वैज्ञानिकों ने सोचा, ठीक है, अब हम भोजन और शरीर को स्वस्थ रहने के लिए क्या चाहिए, इसे अच्छी तरह से समझ गए हैं; आज पॉलीफेनॉल और कैरोटीनॉयड ही सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण लगते हैं। लेकिन गाजर के भीतर और क्या चल रहा है, यह कौन जानता है?

कभी मत भूलना:

1. हम केवल उन्हीं चीजों की कमियों का पता लगा सकते हैं जिन्हें हमने अलग कर लिया है।

2. संपूर्ण खाद्य पदार्थों के अलावा अन्य स्रोतों से इन पृथक पोषक तत्वों का सेवन करने से ऐसे दुष्प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं जिनकी हम भविष्यवाणी नहीं कर सकते।

स्कर्वी हजारों वर्षों तक एक रहस्यमय समस्या बनी रही। 1932 में ही वैज्ञानिकों ने विटामिन सी को अलग किया और यह निर्धारित किया कि दोनों का आपस में संबंध है।

बहुत बाद में, जब बीटा-कैरोटीन को मीडिया में एक चमत्कारी अणु के रूप में लोकप्रियता मिली, तो हमने अधिक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाया और इसका सेवन शुरू कर दिया। सावधानी बरतने में ही भलाई है, है ना? दुर्भाग्य से, जैसा कि हमने पाया, अकेले बीटा-कैरोटीन का सेवन करने से समस्याएं हो सकती हैं। यह अन्य लाभकारी कैरोटीनॉयड के अवशोषण को अवरुद्ध कर सकता है और प्रोस्टेट कैंसर और मस्तिष्क रक्तस्राव जैसे रोगों का खतरा बढ़ा सकता है। यह प्राकृतिक रूप से मौजूद अनुपात में, साबुत खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले अपने करीबी कैरोटीनॉयड के साथ मिलकर सबसे अच्छी तरह अवशोषित होता है।

आने वाले वर्षों में भी इसी तरह की गलतियाँ और खोजें होंगी।

यदि मुझे कोई ऐसी स्वदेशी आबादी मिल जाती है जो सैकड़ों वर्षों से किसी विशेष खाद्य समूह (जैसे फल, जो आसानी से उपलब्ध होता है) के बिना रह रही हो, तो मैं उसे बहिष्कृत करने के बारे में ज्यादा नहीं सोचता। यदि मुझे ऐसा कोई समूह नहीं मिलता, तो मेरा मानना है कि हमारा विज्ञान डार्विनवाद के अनुरूप विकसित नहीं हो पाया है।

खाने वालों सावधान!

मेरा सामान्य मार्गदर्शक सिद्धांत, जिसे मैं "डार्विन का नियम" कहता हूं, सरल है: इष्टतम प्रजनन क्षमता के लिए भोजन करें और बाकी सब कुछ अपने आप ठीक हो जाएगा।

इसके अलावा, अगर आप प्रजनन क्षमता बढ़ाने के लिए सही आहार लेते हैं, तो आपका खेल प्रदर्शन भी बेहतरीन होगा और आप स्वस्थ भी रहेंगे। आप चाहे जो भी आहार चुनें, मैं आपको कम से कम हर छह महीने में निम्नलिखित परीक्षण करवाने की सलाह देता हूँ। अगर आप पशु उत्पादों का सेवन पूरी तरह से बंद कर रहे हैं, तो हर तीन महीने में परीक्षण करवाने का सुझाव दिया जाता है।

ये सभी परीक्षण इतने आम हैं कि सैद्धांतिक रूप से आपके सामान्य चिकित्सक या प्राथमिक देखभाल चिकित्सक इन्हें करवाने का आदेश दे सकते हैं। कई मामलों में, बीमा इन्हें कवर करता है, लेकिन ज़रूरत पड़ने पर नकद भुगतान करने के लिए तैयार रहें। यदि आप शाकाहारी हैं, तो यहाँ खर्च कम करने की कोशिश न करें। कुछ प्राथमिक देखभाल चिकित्सक जटिल स्त्री रोग संबंधी परीक्षण करने में सहज महसूस नहीं करेंगे और आपको स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास भेज देंगे। कोई बात नहीं: बस ये परीक्षण करवा लें।

आपको इन सभी का अर्थ जानने की आवश्यकता नहीं है; आपको बस इनकी फोटोकॉपी करानी है और अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करनी है।17

यदि पुरुष हैं, तो ये परीक्षण करवाएं:

वीर्य विश्लेषण (इसमें मात्रा शामिल है, जो 1.5 मिलीलीटर से अधिक होनी चाहिए; सांद्रता/संख्या 20 मिलियन/मिलीलीटर से अधिक; गतिशीलता 40% से अधिक; आकारिकी विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानदंडों के अनुसार 30% से अधिक सामान्य होनी चाहिए)
टेस्टोस्टेरोन (कुल और मुक्त दोनों)
एस्ट्राडियोल
ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (एलएच)
फॉलिकल-स्टिम्युलेटिंग हार्मोन (एफएसएच) (हाइपोथैलेमस की कार्यप्रणाली का परीक्षण करता है)
प्रोलैक्टिन (पिट्यूटरी स्तर)
कुल कोलेस्ट्रॉल (160–200)
एएसटी (20–30)
एएलटी (20-30)
यदि महिला हैं, तो ये परीक्षण करवाएं:

एस्ट्राडियोल
ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (एलएच)
फॉलिकल-स्टिम्युलेटिंग हार्मोन (एफएसएच) (हाइपोथैलेमस की कार्यप्रणाली का परीक्षण करता है)
प्रोलैक्टिन (पिट्यूटरी स्तर)
कुल कोलेस्ट्रॉल (160–200)
एएसटी (20–30)
एएलटी (20–30)
तीसरे दिन एफएसएच और ई 2 (एस्ट्रैडियोल) रक्त परीक्षण (इससे डिम्बग्रंथि रिजर्व का पता चलता है; डॉक्टर अल्ट्रासाउंड द्वारा एंट्रल फॉलिक्युलर काउंट भी कर सकते हैं और/या रक्त द्वारा एंटी-म्यूलेरियन हार्मोन की जांच कर सकते हैं)
ये बुनियादी बातें हैं। महिलाओं के लिए, चीजों को थोड़ा और विस्तार से देखना फायदेमंद हो सकता है:

1) यह बात शायद स्पष्ट लगे, लेकिन किसी महिला में ओव्यूलेशन का पता लगाने के लिए पहले मासिक धर्म होना ज़रूरी है। इसके लिए गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन बंद करना आवश्यक है। दुर्भाग्यवश, कुछ डॉक्टर शाकाहारियों को मासिक धर्म शुरू करने के लिए गर्भनिरोधक गोलियां देते हैं, जो मूल कारणों का इलाज करने के बजाय केवल लक्षणों को दबा देती हैं। लगभग 9 वें दिन से शुरू करके, बिना डॉक्टर की सलाह के मिलने वाला यूरिन एलएच टेस्ट करें (अधिकांश महिलाओं में एलएच का उच्चतम स्तर और उसके बाद 24-36 घंटे बाद 12-15 दिनों के दौरान ओव्यूलेशन होता है)। यूरिन एलएच टेस्ट स्ट्रिप्स का उपयोग करना,

बेसल बॉडी टेम्परेचर लेने और ओव्यूलेशन के बाद तापमान में वृद्धि देखने की तुलना में कहीं अधिक आसान है।

2) गर्भाशय और फैलोपियन ट्यूब की जांच के लिए: हिस्टेरोसाल्पिंगोग्राम (एचएसजी) (गर्भाशय ग्रीवा में डाई का इंजेक्शन लगाकर इमेजिंग) और/या सलाइन सोनोहिस्टोग्राम करवाएं (एचएसजी एक बेहतर परीक्षण है)।

3) ल्यूटल फेज की जांच करने के लिए, ल्यूटल फेज में "पूल्ड" प्रोजेस्टेरोन परीक्षण करें—एलएच सर्ज के पांच से नौ दिन बाद, चक्र के दूसरे भाग में तीन दिनों तक। औसत प्रोजेस्टेरोन का पता लगाएं।

____

इन सब का नतीजा यह निकला:

यदि आप वर्तमान में शाकाहारी हैं, तो सप्ताह में एक बार पशु उत्पादों का सेवन करने पर विचार करने में कोई पाप नहीं है, बशर्ते इससे आप स्वस्थ रहेंगे और दूसरों को भी इसी तरह की आहार शैली अपनाने के लिए प्रेरित कर सकेंगे। आदर्श स्थिति तो यही है कि ऐसी आहार शैली अपनाई जाए जो व्यक्तिगत और वैश्विक दोनों स्तरों पर दूरदर्शी हो। गलती तो यही है कि वैश्विक स्तर पर दूरदर्शिता का पीछा किया जाए और व्यक्तिगत स्तर को नजरअंदाज कर दिया जाए।

यहां तक कि हवाई आयरनमैन ट्रायथलॉन के छह बार के विजेता और प्रसिद्ध शाकाहारी एथलीट डेव "द मैन" स्कॉट भी कई वर्षों तक 99% PPBD (पीपीडी) आहार पर प्रतिस्पर्धा करने के बाद मांसाहारी आहार पर लौट आए हैं। हालांकि उन्होंने 33 वर्षों से लाल मांस नहीं खाया है, लेकिन अब वे मछली, चिकन और टर्की का सेवन करते हैं।

“इस पूरी स्थिति की विडंबना यह है कि जब मैंने चिकन और मछली खाना शुरू किया, तो मैं पहले से कहीं ज्यादा दुबला और ताकतवर महसूस कर रहा था। मेरा मतलब है, 40 की उम्र में मांसाहारी होने के बावजूद मेरी सेहत शाकाहारी होने की तुलना में कहीं बेहतर थी… जब मैंने 1994 में आयरनमैन प्रतियोगिता में भाग लिया, तो मुझे लगा कि मेरी ताकत, रिकवरी और मांसपेशियों की सहनशक्ति पहले से कहीं बेहतर थी।”

सिर्फ इसलिए कि आप अभी बच्चे नहीं चाहते, इसका मतलब यह नहीं है कि आप हार्मोनल समस्याएं पैदा करें जो सोचने-समझने की क्षमता से लेकर यौन क्रिया तक सब कुछ प्रभावित करती हैं। मैंने खान-पान की वजह से होने वाली हार्मोनल समस्याओं से कई जिंदगियां बर्बाद होते देखी हैं। आगे की सोचें।

मेरी निजी कहानी के लिए, देखें "सेक्स मशीन I: टेस्टोस्टेरोन को तिगुना करने के रोमांच।"

शुभकामनाएं और अपनी तैयारी पूरी कर लें। यह दुनिया काफी उलझन भरी हो सकती है, लेकिन इसे सरल बनाने के तरीके मौजूद हैं। मुझे उम्मीद है कि अंतिम अध्याय में वर्णित पांच चरणों वाली प्रक्रिया आपको एक-एक करके सचेत भोजन के माध्यम से स्वयं को और अपने आसपास की दुनिया को बेहतर बनाने में मदद करेगी।

छोटे बदलाव भी मायने रखते हैं।

उपकरण और तरकीबें

द गुड गाइड (http://www.goodguide.com/) कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय-बर्कले के प्रोफेसर डारा ओ'रूर्के द्वारा स्थापित, यह "लाभकारी" स्टार्टअप आम उत्पादों के लिए एक उपभोक्ता गाइड प्रदान करता है, जिसमें प्रत्येक उत्पाद को स्वास्थ्य, पर्यावरण पर प्रभाव और समाज पर प्रभाव के आधार पर वर्गीकृत किया गया है। आपके बेबी शैम्पू में कौन से रसायन हैं? क्या आपकी टी-शर्ट बनाने में शोषणकारी श्रमिकों का इस्तेमाल किया गया था? क्या वह साबुत अनाज का दलिया वास्तव में आपके लिए अच्छा है? गुड गाइड आपको ये सब बता सकता है और आपकी खरीदारी के व्यवहार को सही दिशा देने में मदद कर सकता है।

अतिरिक्त साक्षात्कार (www.fourhourbody.com/vegan-athletes) इस अध्याय के शोध में सहयोग देने वाले नेट ग्रीन ने कई अन्य शाकाहारियों और पूर्व शाकाहारियों का साक्षात्कार लिया, जिनमें ब्रेंडन फ्रेज़ियर, बिल पर्ल (कई बार मिस्टर अमेरिका और मिस्टर यूनिवर्स का खिताब जीतने वाले), माइक महलर और डेव स्कॉट शामिल हैं। मैंने स्कॉट ज्यूरेक और रॉक क्लाइंबिंग की दिग्गज खिलाड़ी स्टेफ डेविस का भी साक्षात्कार लिया। ये सभी साक्षात्कार ऑनलाइन उपलब्ध हैं।

हावर्ड लाइमैन की किताब "मैड काउबॉय: प्लेन ट्रुथ फ्रॉम द कैटल रैंचर हू वोंट ईट मीट" (स्क्राइबर, 2001) (www.fourhourbody.com/cowboy) उन तीन किताबों में से एक है (अन्य दो एंड्रयू वेल की "स्पॉन्टेनियस हीलिंग" और "8 वीक्स टू ऑप्टिमल हेल्थ" थीं) जिन्होंने स्कॉट ज्यूरेक को शाकाहारी बनने के लिए प्रेरित किया। हावर्ड लाइमैन, जो तीसरी पीढ़ी के पशुपालक हैं, ओपरा के शो में भी आए थे और टेक्सास के पशुपालकों के साथ ओपरा की कानूनी लड़ाई में भी शामिल थे।

लियरे कीथ, द वेजिटेरियन मिथ (www.fourhourbody.com/myth) यह पुस्तक शाकाहारी जीवन के दूसरे पहलू पर प्रकाश डालती है। लियरे कीथ 20 वर्षों तक शाकाहारी रहीं। अब वे शाकाहारी नहीं हैं, और यह पुस्तक शाकाहार की नैतिक, पर्यावरण-राजनीतिक और पोषण संबंधी वास्तविकताओं की पड़ताल करती है, जिसके कारण उन्होंने सीमित मात्रा में पशु उत्पादों को अपने आहार में पुनः शामिल किया। संदर्भों से भरपूर और सुव्यवस्थित लेखन शैली में लिखी गई यह पुस्तक इन विषयों पर अब तक पढ़ी गई सबसे रोचक पुस्तकों में से एक है।

बियॉन्ड वेजिटेरियनिज़्म (www.beyondveg.com) - शाकाहारी थॉमस ई. बिलिंग्स द्वारा संचालित बियॉन्ड वेज (BeyondVeg) वेबसाइट पर कच्चे भोजन और शाकाहारी आहार (जिसमें वीगनिज़्म और फ्रूटेरियनिज़्म भी शामिल हैं) के अनुभवी लोगों की रिपोर्टें और क्लिनिकल न्यूट्रिशन से संबंधित नई वैज्ञानिक खोजें प्रस्तुत की गई हैं। इस वेबसाइट का उद्देश्य उन गंभीर समस्याओं पर चर्चा करना है जो वैकल्पिक आहारों के दौरान हो सकती हैं लेकिन अक्सर सामने नहीं आतीं। इन समस्याओं का समाधान करने वाले लोगों ने कैसे किया है, चाहे उन्होंने शाकाहारी रहते हुए अपने आहार में कुछ "अमान्य"

बदलाव किए हों या मांसाहारी विकल्प अपनाए हों? बियॉन्ड वेज (BeyondVeg) मुझे मिले सभी उत्तरों का सबसे अच्छा संग्रह है।

अध्याय नोट्स का अंत

14. बेरार्डी ने इस बात पर जोर दिया कि यदि वह प्रयोग को दोहराते हैं तो वह सोया दूध के स्थान पर बिना मीठा बादाम का दूध इस्तेमाल करेंगे।

15. कच्ची सब्जियों का अधिक सेवन करने से एक और समस्या उत्पन्न होती है: "प्रति-पोषक तत्व"। इन्हें प्रति-पोषक तत्व इसलिए कहा जाता है क्योंकि ये अन्य पोषक तत्वों, अक्सर आवश्यक खनिजों के अवशोषण में बाधा डालते हैं। उदाहरण के लिए, फाइटिक अम्ल (जो कैल्शियम, जस्ता और तांबे के अवशोषण में बाधा डालता है), ट्रिप्सिन अवरोधक, और पेट फूलने का कारण बनने वाले लेक्टिन, जो एंजाइम अवरोधक के रूप में कार्य करते हैं और उचित पाचन में रुकावट डालते हैं। यही एक कारण है कि शाकाहारी लोग सब कुछ भरपूर मात्रा में खाने के बावजूद भी पोषक तत्वों की कमी का शिकार हो सकते हैं।

16. स्कॉट ज्यूरेक सहमत हैं: "मैं लोगों को इस बारे में सोचने के लिए प्रेरित करने की कोशिश करता हूं कि मैं क्या खाता हूं, बजाय इसके कि मैं क्या नहीं खाता, क्योंकि मैं इसे इसी तरह देखता हूं।"

17. इस परीक्षण अनुभाग में सहायता के लिए डॉ. नसीम अस्सेफी, TED फेलो और महिला स्वास्थ्य एवं वैश्विक चिकित्सा में विशेषज्ञता प्राप्त आंतरिक चिकित्सा विशेषज्ञ का विशेष धन्यवाद। मैंने इसमें कई ऐसे परीक्षण शामिल किए हैं जो आमतौर पर प्रजनन क्षमता परीक्षण में नहीं किए जाते, जैसे कुल कोलेस्ट्रॉल और लिवर एंजाइम।

बोनस सामग्री

यह किताब सिर्फ आपके हाथों में मौजूद सामग्री नहीं है। इस किताब में छिपे पासवर्ड का उपयोग करके, आप कुछ ऐसी मनोरंजक सामग्री तक पहुँच सकते हैं जो अन्य किताबों में शामिल नहीं की गई है। यहाँ कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

स्पॉट रिडक्शन पर पुनः विचार: जांघों की जिद्दी चर्बी को हटाना

ब्रैड पिट बनना: डीएनए के उपयोग और दुरुपयोग

चीन अध्ययन: एक नेक इरादे वाली आलोचना

हेवी मेटल: आपका व्यक्तिगत विष मानचित्र

बीएमआई के फर्जी होने के 10 प्रमुख कारण

हाइपरक्लॉकिंग और इससे जुड़ी शरारतें: एक ही वर्कआउट में ताकत को 10% तक कैसे बढ़ाएं

मांग पर रचनात्मकता: स्मार्ट ड्रग्स के वादे और खतरे

डाइटिंग का एक विकल्प: शरीर में वसा का निर्धारित बिंदु और हाइपोथैलेमस को चकमा देना

इसके लिए और भी बहुत कुछ जानने के लिए, www.fourhourbody.com पर मौजूद निःशुल्क संदेश बोर्ड (जहां मैं उत्तर और सुझाव भी पोस्ट करता हूं) पर जाएं।

हमारे साथ जुड़ें और देखें कि बड़े बदलाव वास्तव में कितने सरल हो सकते हैं।

आभार

सबसे पहले, मैं उन सभी स्वयं प्रयोगकर्ताओं, वैज्ञानिकों और एथलीटों का धन्यवाद करना चाहता हूँ जिनकी अद्भुत विधियाँ इस पुस्तक की आधारशिला हैं, जिनमें वे लोग भी शामिल हैं जिन्होंने गुमनाम रहना पसंद किया। भले ही आपका नाम इन पृष्ठों में न हो, आपका योगदान कम महत्वपूर्ण नहीं है। यदि मैंने गलती से किसी का नाम छोड़ दिया हो, तो मैं इसके लिए हार्दिक क्षमा चाहता हूँ। यदि किसी कारणवश मुझसे कोई चूक हुई हो, तो कृपया मुझसे संपर्क करें, मैं इसकी भरपाई कर दूंगा।

दुनिया के सर्वश्रेष्ठ एजेंट स्टीफन हैंसलमैन को मेरा धन्यवाद, जिन्होंने पहली नज़र में ही किताब को समझ लिया और इसे साकार करने में अहम भूमिका निभाई। बातचीत से लेकर लगातार जैज़ संगीत तक, आप मुझे आश्चर्यचकित करते हैं।

हीथर जैक्सन, आपकी अंतर्दृष्टिपूर्ण संपादन क्षमता और ज़बरदस्त प्रोत्साहन ने इस पुस्तक को लिखना मेरे लिए आनंददायक बना दिया। मुझ पर विश्वास करने के लिए धन्यवाद! क्राउन पब्लिशिंग की पूरी टीम को, विशेष रूप से उन सभी को जिन्हें मैं सप्ताह में चार घंटे से अधिक समय देता हूँ (क्योंकि मैं उनसे बहुत प्यार करता हूँ), आप सभी इस पुस्तक की रीढ़ हैं: टीना कॉन्स्टेबल, माया मावजी, माइकल पालगॉन, लिंडा कपलान, कैरिन शुल्ज़, जैकलिन लेबो, जिल फ्लैक्समैन, मेरेडिथ मैकगिनिस, जिल ब्राउनिंग, मैरी चोटेबोर्स्की, रॉबर्ट सीक, एलिजाबेथ रेंडफ्लेश, तारा एग्रोस्किन और जेनिफर रेयेस। इस पुस्तक का पहला ड्राफ्ट स्क्रिवेनर नामक एक शानदार एप्लिकेशन का उपयोग करके तैयार किया गया था, और कीथ ब्लाउंट ने सॉफ्टवेयर की सीमाओं का परीक्षण करते समय मेरा मार्गदर्शन किया।

मैं चार्ली होहेन और एलेक्जेंड्रा कारमाइकल का विशेष रूप से आभारी हूं। कहां से शुरू करूं?

चार्ली, तुम शुरू से ही इस प्रोजेक्ट के सह-निर्माता और सहयोगी रहे हो। मुझे उम्मीद है कि अंतिम उत्पाद तुम्हें गर्व महसूस कराएगा। भगवान जानता है कि हमने कैसिनो रॉयल पर इतनी रातें जागकर बिताईं कि एक जिराफ भी मर जाए, और उन्हें तो रात में सिर्फ डेढ़ घंटे की नींद चाहिए होती है। फोटोशॉप का काम लाजवाब था, और मुझे बस इस बात का अफसोस है कि मैंने तुम्हें सिरदर्द देने के लिए और भी चमकदार, रंगीन अध्याय नहीं जोड़े। आगे कई रोमांचक कारनामे तुम्हारा इंतजार कर रहे हैं, और तुम्हारी शरारतें ही किंवदंती बन जाएंगी। एलेक्जेंड्रा, तुम एक राजकुमारी और प्रतिभाशाली हो। तुम्हारे शोध और जर्नल में लिखे विज्ञान से मनोरंजक कहानियाँ बुनने की तुम्हारी क्षमता के बिना यह किताब अस्तित्व में नहीं आ सकती थी। मैं तुम्हारे बिना यह नहीं कर सकता था। CureTogether.com कमाल है!
नेट ग्रीन, आपके सहयोग के बिना ये साक्षात्कार (और इसलिए कई अध्याय) संभव ही नहीं हो पाते। बहुत ज़रूरी मदद और डेडलिफ्ट के लिए दिए गए प्रोत्साहन के लिए धन्यवाद। मैं सूमो ही करता रहूंगा।

जैक कैनफील्ड, आप मेरे लिए प्रेरणास्रोत हैं और आपने मुझे दिखाया है कि बड़ी सफलता हासिल करने के बावजूद एक अद्भुत और दयालु इंसान बने रहना संभव

है। 'द फोर आवर वर्कवीक' (जिसने मुझे यह किताब लिखने की अनुमति दी) सिर्फ एक विचार था, जब तक कि आपने मुझे इसे साकार करने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया। आपके ज्ञान, शुरुआती सहयोग और अटूट मित्रता के लिए मैं आपका जितना भी धन्यवाद करूं कम है।

सिफू स्टीव गोएरिक और कोच जॉन बक्सटन, जिन्होंने मुझे डर के बावजूद काम करना और अपने विश्वास के लिए जी जान से लड़ना सिखाया, यह किताब—और मेरा जीवन—आप दोनों के प्रभाव का ही परिणाम है। आप दोनों को आशीर्वाद। अगर युवाओं को आप दोनों जैसे मार्गदर्शक मिलते, तो दुनिया की समस्याएं बहुत कम हो जातीं।

अंत में, यह पुस्तक मेरे माता-पिता, डोनाल्ड और फ्रांसिस फेरिस को समर्पित है, जिन्होंने हर मुश्किल घड़ी में मेरा मार्गदर्शन किया, मुझे प्रोत्साहित किया, मुझसे प्यार किया और मुझे सांत्वना दी। मैं आपसे इतना प्यार करता हूँ कि शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकता।

फ़ोटो और चित्र के लिए श्रेय
निम्नलिखित व्यक्तियों को उनकी तस्वीरों, चित्रों और ग्राफिक्स के उपयोग की अनुमति देने के लिए हार्दिक धन्यवाद दिया जाता है।
3.1 © फिलिप हैल्समैन, द हैल्समैन आर्काइव
4.1 © जेम्स डंकन डेविडसन
5.1 © मार्टी चोबोट, नेशनल ज्योग्राफिक स्टॉक
5.2 © लुइज़ दा सिल्वा पीएचडी
5.3 © बॉडी कंपोजिशन सेंटर, रेडवुड सिटी, कैलिफोर्निया
5.4 © ट्रेवर जेम्स न्यूवेल, रे क्रोनिस, माइक वोल्फ्सबॉयर, नाथन ज़ारू 5.5 © अनाम, एरिन रोड्स, जूली, एंड्रिया बेल
6.1 © रामित सेठी
6.2 © फिल लिबिन
8.1 © डेबोरा चुड एमडी
8.2 © लेखक की अनुमति से
9.1 और 9.2 © बी. जेफरी मैडॉफ
9.3 © ग्लेन मैकएलहोस
11.1, 11.2 और 11.3 © रे क्रोनिस
12.1 © डेक्सकॉम इंटरनेशनल
12.2, 12.3 और 12.4 © लेखक की अनुमति से
13.1 © विकिपीडिया कॉमन्स: हार्बिन, क्लॉस हॉफमेयर 14.1 और 14.2 © मार्क रीफकिंड
14.3 © लेखक की अनुमति से
14.4 © मार्क रीफकिंड
14.5 और 14.6 © बी. जेफरी मैडॉफ
14.7 © लेखक की अनुमति से
15.1 © माइक मोरान
15.2 © बी. जेफरी मैडॉफ
15.3 और 15.4 © बी. जेफरी मैडॉफ
16.1 और 16.2 © लेखक की अनुमति से
16.3 © तस्वीरें इंगे कुक द्वारा ली गई हैं, एलिंगटन डार्डन पीएचडी के सौजन्य से उपलब्ध कराई गई हैं।
17.1, 17.2, 17.3, 17.4, 17.5, 17.6 और 17.7 © बी. जेफरी मैडॉफ
19.1 लेखक की अनुमति से उपयोग किया गया
24.1 © डस्टिन कर्टिस

25.1, 25.2 और 25.3 © लेखक की अनुमति से 25.4 © फिल हॉफमैन आर्काइव
25.5, 25.6 और 25.7 © लेखक की अनुमति से 25.8 © फोटोसर्च
27.1 © ग्रे कुक
27.2 © लेखक की अनुमति से
27.3 © ग्रे कुक और ब्रेट जोन्स
28.1 और 28.2 © बी. जेफरी मैडॉफ
29.1 © लेखक की अनुमति से
29.2 © बी. जेफरी मैडॉफ
30.1 © टर्टियस ए. कोहन पीएचडी
30.2, 30.3 और 30.4 © लेखक की अनुमति से
30.5, 30.6 और 30.7 © ब्रायन मैकेंज़ी
32.1 © पावेल त्सात्सौलिन
32.2 © माइक लैम्बर्ट, पॉवरलिफ्टिंग यूएसए पत्रिका 32.3 © बैरी रॉस
32.4 © माइक लैम्बर्ट, पॉवरलिफ्टिंग यूएसए पत्रिका 32.5 © पावेल त्सात्सौलिन
32.6 और 32.7 © लेखक की अनुमति से
34.1, 34.2 और 34.3 © टेरी लाफलिन
35.1 और 35.2 © जैमे सेवलोस
35.3 © मेजर लीग बेसबॉल फ़ोटो
35.4 (उपरोक्त एमएलबी के अलावा) © जैमे सेवलोस 41.1 © फोटोसर्च
43.1 © यूनिवर्सल यूक्लिक
45.1 और 45.2 © लेखक की अनुमति से
47.1 © केटी होहेन

□□□□□□□□□□□□□
□
□□□, 15.1, 15.2, 15.3
□□□ □□ □□□□□ □□ □□
□□ □□□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□, 6.1, 6.2
Acesulfame □□□□□□
acetylcholine
□□□□□□□□, 42.1, 42.2
□□□□□□□ (□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□)
□□□□□□
□□□□□□-□□□□□□ □□□□□ (□□□□□), 25.1, 25.2
ACTN3 □□□
□□□□□, □□□□□□
ADCR (□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□)
□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ (□□□□□)
□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□
□□□ □□□, 11.1, 11.2
□□□□□□□□ □□□□
□□□□□□ □□□□, □□□□□□
□□□□□□□□, □□□□ □□ □□□□□□, 3.1, 18.1
□□□□□, □□□□□□
□□□□□□□ □□□□ □□ □□
□□□□ (□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□)
□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ (□□□□□□□□)
□□□□ [□□□□ □□□], 20.1, 20.2
□□□ □□□□
□□□ □□□□□□□□□, 9.1, 9.2, 9.3
□□□□ (□□□□□-□□□□□□ □□□□), 10.1, 10.2, 17.1
□□□□□□□□ □□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□, 8.1, 46.1

अली, मुहम्मद
एलिसिन, 10.1, 10.2
एलोक्सन
अल्मन, ग्रेग
अल्फा-लिपोइक एसिड (एएलए), 10.1, 10.2, 17.1
ऑल्टमैन, लॉरेंस, पहले कौन बोलेगा?
रजोरोध
अमीनो अम्ल, 8.1, 48.1
एएमआईटी (एडवांस्ड मसल-इंटीग्रेशन थेरेपी), 25.1, 25.2 एनाबॉलिक-एंड्रोजेनिक स्टेरॉयड (एएएस), 13.1, 16.1, 46.1 एंडरसन, हैंस क्रिश्चियन
एंडरसन, जॉन
एंडरसन, फिलिप
एन्जल, और माप, 5.1, 8.1
अनोर्गास्मिया
एंटीबायोटिक दवाओं
थक्का-रोधी
आक्षेपरोधी
एंटीडिप्रेसन्ट
विरोधी inflammatories
मनोविकार नाशक
apoptosis
सेब का आकार
अर्जेंटीना की महिलाएं
अरस्तू
आर्मस्ट्रांग, लांस
अर्निका मोंटाना, 29.1, 29.2
एआरटी (सक्रिय-रिलीज़ तकनीक), 25.1, 25.2 कृत्रिम मिठास, 8.1, 9.1
एस्पार्टेम, 8.1
एस्पिरिन
दुष्प्रभाव
एएसआर गति एल्गोरिथम, 32.1, 32.2 अस्सेफी, नासिम
विषमता

एटीपी (एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट) शोष
एटवाटर, विल्बर ओलिन
ऑस्टिन, डैन
ऑस्टिन, माइल्स, 28.1, 29.1 भोजी
एवोकैडो, 7.1, 8.1
जागरूकता

बी
छोटे-छोटे कदम
बकारी, स्टीव
बेकन
जीवाणु अध्ययन
बेली, डोनोवन
गेंदें, स्थिरता
बैनिस्टर, सर रोजर
बारान्को, विक्टर और सूज़ी बेसल मेटाबोलिक दर (बीएमआर) बेसबॉल
प्रभाव के क्षेत्र, 35.1, 35.2 सेवलोस स्विंग रेटिंग (सीएसआर) तकिया
प्रभाव स्थिति, 35.1, 35.2
स्लॉट स्थिति
स्लगिंग प्रतिशत
बीएटी (भूरा वसा ऊतक), 11.1, 11.2 बाये, ड्रू
बीसीएए (शाखित-श्रृंखला अमीनो अम्ल) बीने, बिली
उत्सव
फलियाँ
नकली मैश किए हुए आलू
फिर से तला हुआ
भिगोना, 8.1, 48.1
गोमांस, 46.1, 46.2

बीईआई (जैव-विद्युत प्रतिबाधा), 5.1, 5.2 बेल, एंड्रिया
बेल, मार्क
बेंज़ोइल पेरोक्साइड
बेरार्डी, जॉन, 47.1, 47.2, 47.3, 48.1 बीटा-कैरोटीन
बीटेन
बीएफएल (जीवन भर के लिए शरीर) मछलियां
बिफिडोबैक्टीरिया
बिग सुर मैराथन
बाइक-शेड प्रभाव
बाइकिंग, स्थिर
अत्यधिक भोजन करना
और गैस्ट्रिक खाली होना
और इंसुलिन का स्राव
मांसपेशियों का संकुचन
सिद्धांतों के
जैव-विद्युत प्रतिबाधा (बीईआई), 5.1, 5.2 जैवभौतिक परीक्षण
बायोपंक्चर
बिटमैन, मार्क
ब्लेन, डेविड
रक्तदान, 37.1, 37.2
रक्तस्राव
खून में शक्कर:
और ग्लूकोज मॉनिटर
और सिरदर्द
और इंसुलिन का स्राव
नियमों के बारे में
और नींद
उछाल
रक्त परीक्षण, 40.1, 40.2
नीला, बैंगनी, 20.1, 20.2
ब्लूबेरी प्रोटीन पावर शेक (नुस्खा)

ब्लूस्टोन, एड
बीएमपी-7 (बोन मॉर्फोजेनिक प्रोटीन 7) बीएमआर (बेसल मेटाबोलिक रेट) बोडांस्की, स्टीव और वेरा, 20.1, 20.2 बोडपॉड, 5.1, 5.2, 5.3, 40.1 बॉडीबिल्डर, ड्रग्स का सेवन
शरीर की संरचना
शरीर की चर्बी
महत्वपूर्ण बिंदु
माप
मांसपेशी बनाम
और पैमाना
चमड़े के नीचे का
विषाक्त पदार्थ संग्रहित, 8.1n आंत
दृश्य मार्गदर्शिका
बॉडी-फॉर-लाइफ चैलेंज
बॉडीमेट्रिक्स, 5.1, 5.2
बॉडीस्पेस
शरीर का वजन
बॉन्ड्स, बैरी, 13.1, 35.1 संभोग
बोसमैन, मार्के, 47.1, 47.2
बोस्टन मैराथन
बीओएसयू बैलेंस ट्रेनर
बोल्डर बैकरोड्स मैराथन
बॉक्स, जॉर्ज
शाखा-श्रृंखला अमीनो अम्ल (बीसीएए) ब्रैनसन, रिचर्ड, 1.1, 38.1 ब्राजील नट्स, 22.1, 46.1, 46.2 नाश्ता, 7.1, 8.1
मिश्रित
प्रोटीन में
स्व-प्रयोग
स्किपिंग, 8.1, 17.1

8.1, 9.1 से शुरू करते हुए जागने के एक घंटे के भीतर साँस:
मुफ्त डाइविंग
पकड़े
चेतावनी
ब्रेंट, चिपोटल डाइट पर
ब्रिजेस, माइक
ब्राउज़र सिस्टम
ब्राउन, ली
ब्रज़ीकी, मैट, 16.1, 17.1
बुचहाइट, पॉल
बकव्हीट हल पिलो, 19.1, 19.2, 20.1 दोस्त, साथ काम करना, 6.1, 17.1, 18.1 बफेट, वॉरेन, 3.1, 12.1
बुहलर, क्रेग (डॉ. टू फिंगर्स), 25.1, 25.2 बटकुस, डिक
मक्खन वसा

सी
कैफीन, 9.1, 9.2, 10.1, 11.1
कैल्सिट्रिऑल
कैल्शियम, 8.1, 9.1
कैलिफोर्निया पॉपी एक्सट्रेक्ट, 23.1, 23.2 कैलिपर्स, 5.1, 5.2, 5.3
कैलोरी
एक दिन छोड़कर प्रतिबंध (ADCR)
गिनती
और व्यायाम
व्यय
वसा समतुल्य, 3.1, 31.1
कैंटो (बंदर)
carabiners
कार्बोहाइड्रेट:
सीएचओ (प्रति घंटा)
सफ़ेद

हृदय परीक्षण, 40.1, 40.2
कार्लिन, जॉर्ज
carnitine
कैरो (डोमिनो फूड्स)
गाजर
कार्टी, ग्रेगरी डी.
कैसाब्लांकास, जूलियन
कैटरमोल, जॉन
फूलगोभी
नकली मैश किए हुए आलू से
कारणता, 3.1, 42.1
सेक्लोव्स्की, जो
मोबाइल फोन और टेस्टोस्टेरोन का स्तर सेल्युलाईट
कोशिका आयतन विनियमन तत्व (सीवीआरई) केंद्रीय-शासक सिद्धांत
सेवलोस, जैमे, 35.1, 35.2
चीट डे, 7.1, 8.1
अत्यधिक भोजन करना
पेय जल
अनुसूची
और वजन में उतार-चढ़ाव
शराब/अल्कोहल
पनीर, 9.1, 46.1
चेक, पॉल
कीलेटिंग एजेंट, 40.1, 46.1 कीमोथेरपी
चेंग, मार्क
चेस्ट पुल, 9.1, 9.2
कासनी
चिगोंग लिंग
बच्ची, जूलिया
मिर्च, 17.1
चिपोटल® डाइट
क्लोरीन डाइऑक्साइड

चॉकलेट
कोलेस्ट्रॉल:
स्तरों का
प्रोटीन शेक
और सेक्स
और नींद
और टेस्टोस्टेरोन, 21.1, 21.2 कोलेस्टाइरामाइन
कोलीन
काटना और उठाना, 27.1, 27.2
क्रिस ए. (भोजन)
कालक्रम जीवविज्ञान
दालचीनी, 1.1, 12.1
लेखक के सुझाव
प्रकार के
सिसस क्वाड्रैंगुलरिस (सीक्यू), 9.1, 17.1 साइट्रेट
साइट्रस
सीकेडी (चक्रीय कीटोजेनिक आहार)
सीएलए (संयुग्मित लिनोलेनिक अम्ल) क्लेमेंस, रोजर
क्लेनब्यूटेरोल
क्लिटोरल ग्रंथि, 20.1, 20.2
कोन, एड, 3.1, 33.1, 33.2, 33.3
कॉड लिवर ऑयल, 46.1, 46.2
कोहेन, रोजर
ठंड और वसा में कमी, 11.1, 11.2, 11.3, 11.4 ठंडे पानी से स्नान, 11.1, 23.1, 46.1 ठंडे रैप्स
कोलंबो, रियलडो
कोलंबु, फ्रेंको
कोलोराडो प्रयोग
तुलना
प्रतियोगिता
पूर्णता

कंडीशनिंग:
प्रतियोगिता
बनाम शक्ति प्रशिक्षण
संयुग्मित लिनोलेनिक अम्ल (CLA) निरोधकों
कुक, ग्रे, 27.1, 27.2, 27.3, 27.4, 27.5, 27.6 खाना बनाना
कूपर, केनेथ
कोर्टिसोन
कॉफ़लिन, नताली
कूमेरिन
कूस्टो, जैक्स
काउगर्ल पोजीशन
सीक्यू (सीसस क्वाड्रैंगुलरिस), 9.1, 17.1 क्रिएटिन मोनोहाइड्रेट, 17.1, 37.1 क्रिएटिनिन
क्रोनिस, रे, 5.1, 11.1
क्रायोसस्पेंशन
करी
कर्टिस, डस्टिन
कुशिंग, ब्रायन
CVRE (कोशिका आयतन विनियमन तत्व) चक्रीय कीटोजेनिक आहार (सीकेडी)

डी
डेडोन, निकोल, 19.1, 20.1, 20.2, 20.3 डेलीबर्न, 6.1, 6.2
डेयरी उत्पादों
गोमाद
शाकाहारियों के लिए
दलाई लामा XIV
डलास व्हाइट रॉक मैराथन
दाना, और नकली मैश किए हुए आलू डैनबी, विलियम
डैनॉफ, डडली
डार्डन, एलिंगटन

डार्विन, चार्ल्स, 1.1, 3.1, 42.1 डार्विन का नियम
डेटा, उपयोग
डेविड सी. (तले हुए सेम)
डेविस, स्टेफ
डेडलिफ्ट, 27.1, 32.1, 32.2
ठीक है, डेविड
डीफ्रेंको, जो, 28.1, 28.2, 29.1, 29.2, 33.1
निर्जलीकरण
डेमर्स, रिच
डेवानी, आर्थर
डेक्सा (डुअल एनर्जी एक्स-रे एब्जॉर्प्टियोमेट्री), 5.1, 5.2, 5.3, 40.1 डेक्सकॉम, 12.1, 12.2
लेखक द्वारा प्रयोग, 12.1, 12.2
के बारे में प्रश्न
डीजीडब्ल्यू (डाइटर गॉन वाइल्ड) के दिन
डिएगो (तैराकी)
आहार:
बैलेंस्ड
चक्रों में
व्यायाम और दवाएँ
प्रजनन क्षमता के लिए
जॉन बेरार्डी का
मांस बनाम पौधे
पैलियो
पौधे आधारित, 47.1, 48.1
कच्चा बनाम पका हुआ भोजन
दौड़ने के लिए, 31.1, 31.2 ट्रेसी रीफकिंड की
डिज्नी मैराथन
डॉडसन, बेट्टी, सेक्स फॉर वन, डोमिनो फूड्स
डोर्सिफ्लेक्स
ड्रकर, पीटर
दवाएँ:

और खराब विज्ञान
बॉडीबिल्डरों का
के कारण होने वाली कमियाँ परिभाषित
आहार और व्यायाम
वसा-हानि
उपयोग में गलतियाँ
'स्टेरॉयड
वसा में संग्रहित
असुरक्षित

ई
ईड्स, मैरी डैन, 5.1, 37.1
ईड्स, माइकल, 5.1, 8.1, 37.1 बाहर खाना खाना, 8.1, 8.2
ईसीए स्टैक, 10.1, 11.1
एडिसन, थॉमस
एडविन (एमआरआई तकनीशियन)
सहज अलौकिक
ईजीसीजी (एपिगैलोकेचिन गैलेट) अंडे, 8.1, 8.2
और कोलेस्ट्रॉल
प्रोटीन शेक
एगोस्क्यू, पीटर
80/20 कार्यात्मक स्क्रीनिंग 80/20 सिद्धांत
आइंस्टीन, अल्बर्ट
आइसेन, रिच
इलास्टेज
एमर्सन, राल्फ वाल्डो, 8.1, 38.1, 42.1 धीरज कलाकार
आनंद
एंजाइमों
एपज़ोटे
एफेड्रिन हाइड्रोक्लोराइड एपिगैलोकेचिन गैलेट (ईजीसीजी)

इवन-एश, ज़ैच
बहाने
व्यायाम:
तकिए के साथ सक्रिय पुल
एरोबिक, 3.1, 18.1
एयर बेंच
बैंड, 9.1, 27.1
बाइसेप्स के लिए
और कैलोरी
बिल्ली की उल्टी
काटना और उठाना
डेडलिफ्ट, 27.1, 32.1
आहार और दवाइयाँ
पैरों और टखनों को मजबूत बनाना उड़ने वाले कुत्ते, 14.1, 14.2 सामने का तख्ता
ग्लूट सक्रियण, 14.1, 14.2
और हृदय गति मॉनिटर
हृदय गति की प्रतिक्रिया
हिप फ्लेक्सर स्ट्रेच, 15.1, 30.1 हिट और लिट
सम-पार्श्व गति
सममितीय
जंडा सिट-अप
केटलबेल्स
कीवी का क्रम, 14.1, 14.2
पैरों के लिए
बंद स्थिति में
मायोटैटिक क्रंच
अति
पीसी मांसपेशियों के लिए
श्रोणि पुनर्व्यवस्था
श्रोणि की समरूपता और नितंबों की लचीलापन वर्कआउट से पहले ग्लूट्स को सक्रिय करना के उद्देश्य

धक्का दें और खींचें
रिवर्स ड्रैग कर्ल
रिवर्स लंज
की रक्षा
तकियों के साथ शोल्डर ब्रिज
साइड तख़्ता
और नींद
स्थिर पीठ
कोहनियों पर स्थिर विस्तार की स्थिति ताकत, ताकत प्रशिक्षण देखें
कुर्सी पर पीठ के बल लेटे हुए कमर के बल टावर में सुपाइन ग्रोइन प्रोग्रेसिव लक्षित
और टी-हैंडल
यातना मोड़
तुर्की पोशाक

एफ
विफलता-रोधी
फालोपियो, गैब्रिएल
फ़ार्गो मैराथन
प्रावरणी, 25.1, 25.2
उपवास:
रुक-रुक कर
दुष्प्रभाव
तीव्र-सिकुड़न वाली मांसपेशी तंतु, 16.1, 46.1 मोटा:
और कैलोरी, 3.1, 31.1
तर-बतर
वसा घटाने वाली दवाएँ
वसा स्मृति
मोटी प्रतिकृतियाँ
पैर
फेल्ड, ब्रैड, 23.1, 23.2
फेलिक्स, एलिसन, 32.1, 32.2, 32.3 फेरुगिया, जेसन

प्रजनन क्षमता:
आहार के लिए
परीक्षण
प्रजनन क्लीनिक
फेनमैन, रिचर्ड पी., 5.1, 37.1, 42.1
फाइबर, 9.1, 9.2, 48.1
किण्वित मछली
मछली, जेफ
Fitbit
अलसी का तेल, 23.1, 42.1
फ्लेउर बी., और शरीर की चर्बी में कमी, 8.1, 14.1, 14.2 लचीलापन मूल्यांकन
फूल
एफएमएस (फंक्शनल मूवमेंट स्क्रीन), 27.1, 27.2
फॉग, बी. जे.
फॉलिकल-स्टिम्युलेटिंग हार्मोन (एफएसएच)
खाना:
एलर्जी, परीक्षण
डिब्बाबंद, 8.1, 8.2
चबाने
खाना बनाना
किण्वित, 9.1, 46.1
पत्रिकाओं
मीट्रिक रूपांतरण चार्ट, 39.1, 39.2 रक्तप्रवाह में जाना
पोषण डेटा
कच्चा बनाम पका हुआ
“शुगर-फ्री,” 99
तापीय प्रभाव
खाने के तरीके
फ़ूड पोर्न डेली
फोरमैन, जॉर्ज
एफओएस (फ्रक्टो-ओलिगोसैकेराइड) फोस्टर, एरिक
फाउलर, चाड, 4.1, 38.1

फ्रांसिस, चार्ली, 29.1, 32.1 फ्रेडरिक, ऐनी
मुफ्त डाइविंग
तले हुए खाद्य पदार्थ
फ्रुक्टोज, 7.1, 8.1, 8.2, 9.1, 12.1, 21.1
फल, 7.1, 7.2, 8.1
एफएसएच (कूप-उत्तेजक हार्मोन)
फुलर, आर. बकमिनस्टर
फुनाई, कटसुहिको
फंक्शनल मूवमेंट स्क्रीन (एफएमएस), 27.1, 27.2 फर्नेस, डौग, 33.1, 33.2

जी
जीए (गीक्स एडवांटेज)
गैलाघर, मार्टी, 3.1, 33.1, 33.2
गांधी, महात्मा
गैंट, लामर
लहसुन, 9.1, 10.1, 10.2, 10.3
लहसुन वाली हरी सब्जियां (नुस्खा) गैस्ट्रिक खाली होना, 9.1, 12.1, 31.1 गेब्रसेलासी, हैले
आनुवंशिक नियतिवाद
आनुवंशिक परीक्षण
जीआई (ग्लाइसेमिक इंडेक्स), 8.1, 12.1 गिबाला, मार्टिन
गिबन्स, पीटर
गिब्सन, विलियम
गिसेले [छद्म नाम], और सेक्स, 19.1, 19.2, 20.1
जीएल (ग्लाइसेमिक लोड), 8.1, 12.1
ग्लूकोज मॉनिटर, 12.1, 12.2, 12.3, 12.4
GLUT-4 (ग्लूकोज ट्रांसपोर्टर टाइप 4), 9.1, 9.2, 10.1, 10.2, 18.1 ग्लूटेथिओन
ग्लूटेन
ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई), 8.1, 12.1
ग्लाइसेमिक लोड (जीएल), 8.1, 12.1
जीएनआरएच (गोनाडोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन)

गोएथे, जोहान वुल्फगैंग
गोल्डएकर, बेन, 43.1, 44.1 goLITE, 23.1, 23.2
गोमाड (प्रति दिन एक गैलन दूध) हंस के जिगर का पैटे
गो रॉ कैरोब काजू स्मूदी (रेसिपी) गाउट
ग्रीन मशीन पुडिंग (नुस्खा) ग्रीन टी फ्लेवनॉल्स, 10.1, 10.2 जी-स्पॉट, 19.1, 20.1
गुआडांगो, माइक (बेवकूफ)
गिलेट, लुई
गुम्बेल, ब्रायंट

एच
आदत गढ़
हैकेट, जॉर्ज
हैनिमैन, सैमुअल
आधा सैन्य रेंगना
हॉल, माइक
हैमस्ट्रिंग में खिंचाव
हाराजुकु मोमेंट, 4.1, 4.2
हार्टफोर्ड मैराथन
हार्टले, नीना, 19.1, 19.2
हार्टमैन, जेरार्ड
हॉथोर्न प्रभाव
एचसीबी (हंगेरियन कोर ब्लास्टर) एचसीजी (मानव कोरियोनिक गोनाडोट्रोपिन) सिरदर्द:
और रक्त शर्करा
निर्जलीकरण
पेट में जलन
दिल की धड़कनों पर नजर
गर्मी और वसा में कमी
हेनलेन, रॉबर्ट
बेबसी, सीखी हुई

हेमवाल, गुस्ताव ए.
हर्बर्ट, फ्रैंक
हीई भिक्षु/एथलीट
हिल, जेम्स
कूल्हे का विस्तार
हिप्पोक्रेट्स
एचआईटी (उच्च-तीव्रता आंतरायिक) व्यायाम हाइट, शेरे
होहेन, चार्ली
अपने सांस पकड़ना
होम्योपैथी
हॉर्टन, ज़ार
गर्म सॉस
हौदिनी, हैरी
एचआरएम (हार्ट रेट मॉनिटर)
मानव कोरियोनिक गोनाडोट्रोपिन (एचसीजी) मानव माइक्रोबायोम परियोजना ह्यूमिडिफायर, 23.1, 23.2
हम्मस रेसिपी
हंगेरियन कोर ब्लास्टर (एचसीबी) हचिन्स, केन
हाइड, एंड्रयू
अतिवृद्धि
हाइपरज़ीन-ए
हाइपोथैलेमस, 21.1, 33.1

मैं
आईएएस (इंसुलिन ऑटोइम्यून सिंड्रोम) बर्फ के स्नान
बर्फ के पैक
इंटरमिटेंट फास्टिंग (IF)
आईजीएफ-1 (इंसुलिन-जैसे वृद्धि कारक 1) II (इंसुलिनमिक सूचकांक)
असंतुलन, 27.1, 27.2
निष्क्रियता, बहाने
बांझपन

चोटें, उलटना
सक्रिय-रिलीज़ तकनीक
अमित
बायोपंक्चर
कॉकटेल
अहं बचाव विधि
मेनू
प्रोलोथेरेपी, 25.1, 25.2
जूते की एड़ी हटाना
चोट से बचाव
काटना और उठाना
क्रॉस-बॉडी वन-आर्म सिंगल-लेग डेडलिफ्ट फिक्सिंग
फंक्शनल मूवमेंट स्क्रीन (एफएमएस), 27.1, 27.2 अनुसूची
सेट और रेप्स
एकल-पैर लचीलापन मूल्यांकन
परीक्षण
तुर्की पोशाक
दो भुजाओं वाला एकल-पैर डेडलिफ्ट अनिद्रा
आरंभ, 23.1, 23.2
इंसुलिनमिक प्रतिक्रिया इंसुलिन-जैसे वृद्धि कारक 1 (आईजीएफ-1) इंसुलिन स्राव
इंसुलिन संवेदनशीलता
inulin
टेस्ट ट्यूब के अंदर निषेचन
लोहा
अधिकता
आयरन पेनिस कुंग-फू
इरविन, निक
आइसोल्यूसीन
आईवीएफ (इन विट्रो फर्टिलाइजेशन)

जे

□□□□□, □□□□□□□
□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□
□□□□□□□ □□□□, 9.1, 46.1
□□□□□□□, □□□□□, □ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□
□□□□ (□□□□ □□□□)
□□□ (□□□□□□□ □□□□□□)
□□□□-□, □□□□ □□□□
□□□□, □□□□□
□□□□□, □□□, 29.1, 32.1
□□□□□, □□□□□
□□□□□, □□□□□, 2.1, 2.2, 16.1, 16.2, 16.3, 16.4, 16.5
□□□□□, □□□□□
□□□□□, □□□□□□
□□□□□, □□□
□□□□ (□□□□ □□ □□□□□)
□□□□□, 28.1, 33.1n
□□□□□□□, □□□□□, 30.1, 31.1, 31.2, 47.1, 47.2, 48.1

□□
□□□□, □□□□□□
□□□□□, □□□
□□□□□□, □□□

कर्नाज़ेस, डीन, 16.1, 31.1 कार्वोस्की, किर्क, 33.1, 33.2, 33.3 काउई मैराथन
के, एलन
केफिर
कीथ, लियरे
केली, जॉनी
केन्या के मैराथन धावकों केरशॉट, जान
कीटोजेनिक आहार
केटलबेल्स, 14.1, 14.2
बाइसेप्स के लिए
प्रमाणन, 30.1, 32.1
फ्लेउर की दिनचर्या
रूसी केटलबेल स्विंग
तुर्की पोशाक
ज़ार हॉर्टन की विधि
किम्बल, चार्ली
किमची
किंग, मार्टिन लूथर जूनियर। किन्से, अल्फ्रेड, 19.1
किर्क, जैक
कीवी, द, 14.1, 14.2, 14.3, 26.1, 26.2 कोहन, टर्टियस
कूप, सी. एवरेट
क्राइजेनहोफ, हेन्क, 32.1, 32.2 क्रैक, किर्क
क्रिस्टल (दलहन)
काइफोसिस, 14.1, 25.1

एल
लाबर्ज, स्टीफन
लैक्टिक एसिड, 30.1, 31.1, 32.1 लैक्टिक एसिडोसिस
लैक्टो-ओवो शाकाहारी

लाफायेट मोरहाउस
लानन्ना, विन
सुइयों
लैंडर, एरिक
लौज़ोन, जो
लीही, पी. माइकल, 25.1, 25.2, 25.3 लेक्टिन
ली, ब्रूस
लीक
दलहन, 7.1, 8.1, 8.2, 8.3
लीस्टनर, केन
नींबू का रस
दालें, 8.1, 8.2
लियोनार्डो दा विंची
लेप्टिन
लेविन, माइकल
लेविन, स्टीवन
लुईस, कार्ल
एल glutamine
एलएच (ल्यूटेनाइजिंग हार्मोन), 21.1, 21.2, 46.1 लिबिन, फिल
जीवन, जीवन की गुणवत्ता
लाइम तमरी टेम्पेह (नुस्खा)
एलआईटी (कम तीव्रता वाला दीर्घकालिक व्यायाम) हमेशा जीवित रहना
रक्तस्राव
शतायु अध्ययन
नैतिक फ़िल्टर
एक छोटा फूल
संगठनों
प्रोटोकॉल पर विचार किया गया
लॉकमैन, व्हाइटे
लोमड (प्रति दिन लीटर दूध)
लॉघलिन, टेरी
ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (एलएच), 21.1, 21.2, 46.1

लाइमन, हॉवर्ड
लिम्फोमायोसोट
लिंच, जॉन
लाइसिन

एम
मास, जेम्स बी.
मैकाडामिया तेल
मैकरोनी
मैकेंज़ी, ब्रायन, 30.1, 30.2, 31.1, 31.2, 31.3, 38.1 ईसा की माता
मैगर, जस्टिन
मैग्नीशियम, 8.1, 8.2
माहलर, माइक, 47.1, 47.2
मालोन, कार्ल
मैराथन:
कल्पना के बारे में
और कर्नाज़ेस
केन्याई धावक
शीर्ष सूचियाँ
मैरी, बंद स्थिति
मरीन कॉर्प्स मैराथन
मार्क (वजन में उतार-चढ़ाव) मास्टरजॉन, क्रिस
हस्तमैथुन, 19.1, 20.1
एमएटी (मसल एविएशन टेक्निक) मैट (गोमैड)
मैथिएसन, पीटर
मैक्सवेल, स्टीव
मैकगिल, स्टुअर्ट
मैकगफ, डौग, 18.1, 18.2, 18.3 बॉडी बाय साइंस, 215
मैकनाइट, स्काइलर
भोजन:
धोखा
लागत

वसा की मात्रा, 12.1, 12.2 फ्रिक्वेन्सी ऑफ
उच्च कैलोरी
प्रोटीन में
7.1, 8.1 की पुनरावृत्ति
आकार और गति
माप
एबी सक्रियण
पहले और बाद में
परिधि
मीट्रिक रूपांतरण चार्ट
प्रेरणा के रूप में, 6.1, 6.2, 6.3 कमर-से-कूल्हे का अनुपात
अपने मल का वजन करना
एमईडी (न्यूनतम प्रभावी खुराक) चिकित्सा पर्यटन
मेलाटोनिन
मेल्विन, एलन
मेंडल, ग्रेगर
मेंडेलसन, स्कॉट
मासिक धर्म चक्र
मासिक धर्म, 8.1, 8.2
मानसिक मॉडल
मेंत्ज़र, माइक, 16.1, 17.1 पारा, 10.1, 46.1, 46.2
चयापचय
केंद्रीय-शासक सिद्धांत
ग्लूकोज
मेटफोर्मिन
माइक्रोबायोम अध्ययन
मिएर्के, केन
मिग्नेरी, रॉन
दूध:
गोमाद
लोमड

प्रोटीन शेक
मन-शरीर संबंध
अतिसूक्ष्मवाद
मिशनरी स्थिति
माइटोकॉन्ड्रिया, 8.1, 8.2 मोनरो, मर्लिन
मूनी, माइकल
मूरर, माइकल
मॉरिस, बडी
एरोबिक लाइन को स्थानांतरित करना मुलेनवेग, मैट, 12.1, 23.1, 24.1 मंगर, चार्ल्स, 3.1, 3.2
मुन्ज़र, एंड्रियास
मर्फी, और डेयरी
माँसपेशियाँ
उदर, 15.1, 15.2, 15.3
अमित
शोष
शरीर की चर्बी बनाम
इमारत
संकुचन
फास्ट-ट्विच, 16.1, 46.1
अतिवृद्धि
जार्मे पर
पीसी
और सार्कोप्लाज्म
दर्द
मांसपेशीय विकास (एमडी)
मायोफिब्रिलर अतिवृद्धि मायोफाइब्रिल्स, 16.1, 18.1 मायोसिन
मर्टल बीच मैराथन

एन
nandrolone
नापा वैली मैराथन

झपकी, 24.1, 24.2
नारिंगेनिन
नारिंगिन
नेमाटोड
नेटर, फ्रैंक एच.
न्यूरोट्रांसमीटर
न्यूवेल, ट्रेवर
न्यू इंग्लैंड शतायु अध्ययन न्यूयॉर्क सिटी मैराथन
एनएफएल कंबाइन, 28.1, 29.1 नियासिन
निकोलसन, जैक
निक्लॉस, जैक
नाइट्रस ऑक्साइड
नोक्स, टिमोथी
निरर्थक एलील
नॉरवुड, सिल्वेस्टर [छद्म नाम] पोषण डेटा
मेवे:
ब्राजील नट्स, 22.1, 46.1, 46.2
और कोलेस्ट्रॉल
खा
और टेस्टोस्टेरोन
यात्रा के दौरान नाश्ते के रूप में

हे
ओबामा, मिशेल
मोटापा, 9.1, 9.2
प्रेक्षक प्रभाव
ऑकम का प्रोटोकॉल
कार्यक्रम को अनुकूलित करना हृदय
आवृत्ति
उद्देश्य, 18.1, 18.2
ऑकम का भोजन, 17.1, 18.1
ऑकम की आवृत्ति

ऑकम के नुस्खे
प्रश्न और आलोचनाएँ
धीमी वृद्धि
शुरुआती वज़न
ओकम का रेजर
ओफुरो
तेल, बासी
oligosaccharides
वनटेस्ट, 20.1, 20.2, 20.3, 20.4 गर्भनिरोधक गोली
संतरे का रस
संभोग सुख:
और खराब विज्ञान
क्लिटोरल ग्लैंड्स
और क्लिटोरिस, 20.1, 20.2
की परिभाषा
विधि करना, 20.1, 20.2, 20.3 सुविधा प्रदान करना
महिला
केंद्रित दोहराव के लिए
और आधारभूत
और जी-स्पॉट, 19.1, 20.1
शुरुआती लोगों के लिए दिशानिर्देश और हस्तमैथुन, 19.1, 20.1
पदों
अभ्यास और कैसे करें
शर्त लगाना
खोज
के बारे में प्रश्न
वाइब्रेटर के लिए
ओ'रूर्क, दारा
ओटे, मर्लेन जॉयस
अति सरलीकरण
ओवेन (बंदर)
ऑक्सीजन-सहायता प्राप्त स्थिर एपनिया

ओज़ोलिन, निकोले

पी
पैगन, एबेन
पैग
चेतावनियाँ
पुरापाषाणकालीन "पैलियो" आहार पामिटोलिक एसिड
पलुम्बो, डेव “जंबो,” 150, 13.1, 17.1 पराज़िन्स्की, स्कॉट
पारेतो, विल्फ्रेडो
पैरेटो का नियम
पेरिसि, बिल
पार्किंसंस का नियम
आंशिक पूर्णता
पॉल (टेस्टोस्टेरोन)
पाव्लिना, स्टीव
पीसी (फॉस्फोक्रीटिन)
पीसी (प्यूबोकोक्सीजियस) मांसपेशी पर्ल, बिल
नाशपाती का आकार
साथियों का दबाव
पेन, बी. जे.
अवधि निर्धारण
पर्ल्स, टॉम
फेल्प्स, माइकल
फेरोमोंस
फिलिप्स, बिल
फ़स्त खोलना
फॉस्फोक्रीटिन (पीसी)
फॉस्फोरिक एसिड
तस्वीरें, पहले/बाद में, 6.1, 6.2, 6.3 पिकासो, पाब्लो
प्लेसीबो प्रभाव, 29.1, 42.1, 44.1 प्लेटलेट-समृद्ध प्लाज्मा (पीआरपी) प्लेटो, पेगी, 3.1, 16.1

कृपया, इलियट
plyometrics
पोलानी, जॉन
पॉलिकोसानोल, 10.1, 10.2
पोलिकिन, चार्ल्स, 16.1, 17.1, 22.1, 25.1, 46.1 पोलन, माइकल, 43.1, 48.1
पॉलीसोम्नोग्राम
मल त्याग, वजन
सुअर के पेट का मांस
पोर्टलैंड मैराथन
पोज़ विधि, 30.1, 30.2, 31.1 पोटेशियम
पोट्टेंजर, फ्रांसिस एम. जूनियर। पॉवरलिफ्टिंग यूएसए
पीपीबीडी, शब्द का प्रयोग प्रीबायोटिक्स
दबाव, हटाना
प्राइस, वेस्टन ए., 9.1, 46.1, 46.2, 48.1 प्रोबायोटिक्स
उत्पादकता
और प्रेक्षक प्रभाव
प्रोलोथेरेपी, 25.1, 25.2 प्रोप्रियोसेप्शन
प्रोटीन कुकीज़ (नुस्खा)
प्रोटीन चक्रण
प्रोटीन
बीएमपी-7
नाश्ते में
दैनिक सेवन
और गुर्दे
प्रति भोजन
और नींद, 8.1, 23.1
टीईएफ का
और शाकाहारियों के लिए, 8.1, 47.1, 48.1 प्रोटीन शेक (नुस्खा)

प्राउट, विलियम
पीआरपी (प्लेटलेट-रिच प्लाज्मा) पुघ, लुईस
प्यूरीन
पी-मान
एड्स से पीड़ित लोग (पीडब्ल्यूए)

क्यू
जीवन स्तर

आर
अनियमितता
गति की सीमा (ROM), 15.1, 25.1 कच्ची डायनो केल सलाद (नुस्खा) व्यंजन विधि:
ब्लूबेरी प्रोटीन पावर शेक लहसुन वाली साग
गो रॉ कैरोब काजू स्मूदी
ग्रीन मशीन पुडिंग
लाइम तमरी टेम्पेह
चलते-फिरते खाने के लिए हमस प्रोटीन शेक
कच्चा डायनो केल सलाद
नाश्ता
शकरकंद
टेम्पे टैकोस
वनीला अखरोट प्रोटीन कुकीज़ वजन बढ़ाने के लिए
पुनर्संयोजन
मनोरंजन, व्यायाम बनाम
माध्य की ओर प्रतिगमन
रीच, विल्हेम
रीफकिंड, मार्क
रीफकिंड, ट्रेसी, 14.1, 14.2, 14.3 अनुसंधान:
खराब विज्ञान, 43.1, 44.1, 48.1

बाधाओं में
नियंत्रण समूह में
42.1, 42.2 का वित्तपोषण
आंकड़ों में हेरफेर
पी-मान में
और यादृच्छिकता
सापेक्ष परिवर्तन
स्व-रिपोर्टिंग/सर्वेक्षण सांख्यिकीय महत्व
अनियंत्रित
अवांछित कारण और प्रभाव में निहित स्वार्थों में
रेस्वेराट्रोल
रेजनर, ट्रेंट
रोड्स, एरिन
रिचर्डसन, माइक, 28.1
असर
रोच, मैरी, 20.1, 20.2
रॉबर्ट्स, गैरी
रॉबर्ट्स, सेठ
रॉबर्टसन, माइक
रॉकी, और तैराकी
ROM (गति की सीमा), 15.1, 25.1 रोमानो, जॉन, 13.1, 13.2
रोमानोव, निकोलस, 30.1, 30.2, 30.3, 31.1 रोमनोव्स्की, बिल
रोज, केविन, 1.1, 9.1
रॉस, बैरी, 32.1, 32.2, 32.3, 33.1 गोलकृमि अध्ययन
दौड़ना:
अवायवीय प्रक्रिया
एएसआर गति एल्गोरिथम, 32.1, 32.2 धारणाओं के बारे में
नंगे पैर, 31.1, 31.2
ब्राउज़र सिस्टम

धीरज, 30.1, 31.1
और एंजाइम
और तेज
खिलाने के लिए
पैरों की आहट की आवाज़
400 मीटर
चार-चरणीय प्रक्रिया के रूप में कूद
मैराथन, 3.1, 30.1, 31.1
अधिकतम गति
न्यूनतम प्रशिक्षण
लंबी दूरी की दौड़
कसरत के बाद
पिंडली में दर्द
जूते, 31.1, 31.2
स्थिर साइकिलिंग के लिए
और समयबद्ध पैदल चलना
पगडंडी
प्रशिक्षण कार्यक्रम
हवाई जहाज के पहिये
रूसी केटलबेल स्विंग
प्रमाणन (आरकेसी), 30.1, 32.1
ज़ार हॉर्टन की विधि
रूसी राष्ट्रीय भारोत्तोलन टीम, 32.1, 32.2 रूथ, बेबी

एस
साक्का, क्रिस
एसएडी (मौसमी भावात्मक विकार) सेंट-एक्सुपरी, एंटोइन डी
सेंट जॉर्ज मैराथन
एस-एलिल सिस्टीन
साल्मोनेला
साल्सा
सैन डिएगो रॉक 'एन' रोल मैराथन सारसेव, मिलोस, 25.1, 25.2

सार्कोप्लाज्म
सार्कोप्लाज्मिक अतिवृद्धि साउरक्रॉट, 9.1, 46.1
पैमाना, 5.1, 5.2, 9.1
एससीएफ (स्टेम सेल फैक्टर) शैलर, जॉर्ज
शिलिंग, कर्ट
शॉटर, एरिक
श्वार्जनेगर, अर्नोल्ड
विज्ञान, शोध देखें
स्कॉट, डेव, 34.1, 48.1
पाजी
“सीबिस्किट”
मौसमी भावात्मक विकार (एसएडी)
मसाला
ज्ञान की खोज
सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर्स (एसएसआरआई) सेलेनियम, 22.1, 46.1, 46.2
आत्म-नियंत्रण, 8.1, 8.2
स्व-प्रयोग
कार्य-कारण का निर्धारण किया गया
इस पुस्तक के लक्ष्य
अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए न्यूनतम
प्रेरणा में
और प्लेसीबो प्रभाव
उपयोग, 42.1, 43.1
सेरोटोनिन
सेठी, रामित, 6.1, 6.2
लिंग:
बकव्हीट हल के तकिए
काउगर्ल पोजीशन बनाम इम्प्रूव्ड-प्रेशर काउगर्ल खतरों
महिला का चरम सुख, चरम सुख देखें
बेहतर दबाव वाला मिशनरी

सूत्रों की जानकारी
मिशनरी पोजीशन बनाम इम्प्रूव्ड-एंगल श्रोणि घर्षण
और फेरोमोन
प्रोटोकॉल
धीमा-सेक्स आंदोलन
शैमरॉक, फ्रैंक, 25.1, 47.1
शारापोवा, मारिया
शार्प, रिचर्ड
एसएचबीजी (सेक्स-हार्मोन बाइंडिंग ग्लोबुलिन) पिंडली में दर्द
जूते:
एड़ी को हटाना
दौड़ने के लिए, 31.1, 31.2
सिएटास, टॉम
सिमंस, लुई
सिंह, देवेंद्र
साइनस संक्रमण
सिवर्स, डेरेक
संदेहवाद
नींद
और बेडरूम का तापमान
और ठंडे पानी से स्नान
गहरी लहर
सपने देखना
जल्दी जागना
और व्यायाम
गैजेट्स के लिए
अर्ध सैन्य क्रॉल स्थिति के लिए और ह्यूमिडिफायर, 23.1, 23.2 अनिद्रा
प्रकाश संकेत
स्पष्ट अर्थ का सपना
minimalist
मोनोफेसिक, 24.1, 24.2

झपकी, 24.1, 24.2
नाइटवेव पल्स लाइट
बहुचरणीय
सोने से पहले के नाश्ते के लिए और प्रोटीन, 8.1, 23.1
आरईएम, 23.1, 24.1
के लिए उपकरण
उबरमैन अनुसूची
और शराब
नींद प्रयोगशालाएँ
स्लो-कार्ब डाइट, 7.1, 8.1
नाश्ता, 8.1, 8.2
चीट डे, 7.1, 8.1, 8.2, 8.3
सामान्य गलतियाँ और गलतफहमियाँ समझौता
डेटा
कैलोरी न पिएं, 7.1, 8.1
डेयरी रहित
कोई फल नहीं, 7.1, 8.1
पठारों में
परिणाम
के नियमों
चूक के नियम
वही कुछ भोजन, 7.1, 8.1
मसाला
सरलता में
नाश्ता
अनुपूरकों
और यात्रा
सफेद कार्बोहाइड्रेट
सबसे छोटा सार्थक परिवर्तन स्मिथ, ब्रुक
स्मोलोव स्क्वाट साइकिल, 32.1, 32.2 नाश्ता
पूर्व बिस्तर

व्यंजन विधि
यात्रा का
स्नोबॉल
स्नाइडर, स्टीफन
सामाजिक तुलना सिद्धांत
सुकरात
एसओडी (सुपरऑक्साइड डिसम्यूटेस) सोडियम
सोया उत्पाद
स्पेक्ट्रासेल रक्त परीक्षण तेज़ स्केटिंग
शुक्राणु बैंक, 22.1, 22.2
शुक्राणुओं की संख्या
शुक्राणु उत्पादन, 37.1, 46.1, 46.2
पालक
स्प्लेंडा
एसएसआरआई (चयनात्मक सेरोटोनिन रीअपटेक अवरोधक) स्टैक, जैक, 6.1
घूरना, फ्रेड, 3.1, 43.1
स्टाररेट, केली
सांख्यिकी, हेरफेर
स्टील, लेक्सिंगटन
स्टाइनर, जेफरी
स्टेम सेल फैक्टर (एससीएफ) स्टेरॉयड, 13.1, 16.1, 46.1 स्टिकके
फिर भी स्वादिष्ट
उत्तेजक
हलचल तलने
स्टॉकटन, जॉन
मल का विश्लेषण करना
स्ट्रॉस, नील:
खाने की आदतें
खाद्य प्रसंस्करण मशीन के रूप में भोजन अनुसूची

और ओकम प्रोटोकॉल, 17.1, 17.2, 17.3, 18.1, 18.2 और विटामिन डी
17.1 और 17.2 के वर्कआउट शेड्यूल
स्ट्रीट, पिकाबो
मज़बूती की ट्रेनिंग
वजन बढ़ाना
कॉलर से बचना
बारबेल ओवरहेड प्रेस
बेंच प्रेस, 17.1, 32.1, 33.1 और हृदय
प्रतियोगिता कंडीशनिंग
कंडीशनिंग बनाम
डेडलिफ्ट, 27.1, 32.1, 32.2 और सहनशक्ति
मुफ्त वज़न
आवृत्ति
शुरू करना
17.1, 32.1 के लक्ष्य
अंतरिम चरण, 33.1, 33.2
जंडा सिट-अप
लेग प्रेस
मशीन विकल्प, 17.1, 17.2
अधिकतम शक्ति
छूटे हुए अभ्यास
छूटे हुए वर्कआउट
नील का वर्कआउट, 17.1, 17.2, 17.3, 18.1 ऑकम का भोजन, 17.1, 18.1
ऑकम की आवृत्ति
ऑकम के नुस्खे
ऑकम का प्रोटोकॉल
पुल-डाउन
नियमों के लिए
सुरक्षा
सेटअप और तकनीक
शोल्डर प्रेस

उठाने की गति
फूहड़
शुरुआती वज़न
सुमो डेडलिफ्ट
दस-प्रतिनिधित्व नियम, 32.1, 32.2 यातना मोड़
प्रशिक्षण प्रोटोकॉल
टीयूटी में
10 सेकंड से कम
गरमाना
व्यायाम साथी
व्यायाम का समय
खींच
चाल दर
स्ट्रॉसेन, रान्डेल जे., 14.1, 17.1 सुक्रोज
चीनी के विकल्प, 8.1, 9.1
सुलिस, तालुलाह, 19.1, 19.2, 19.3, 19.4
सूर्य, के संपर्क में
असाधारण, सहज
सुपरऑक्साइड डिसम्यूटेस (एसओडी)
पीठ के बल लेटे हुए कमर के हिस्से में प्रगतिशील वृद्धि, 25.1, 25.2, 25.3 अनुपूरकों
लेखक की दिनचर्या
और इंसुलिन संवेदनशीलता
शक्ति प्रशिक्षण में
शाकाहारियों के लिए, 47.1, 48.1
स्वराज्य
शकरकंद (नुस्खा)
तैरना
लेखक के सुझाव
साँस लेने
गियर
शुरू करना
स्ट्रोक की लंबाई

पूर्ण विसर्जन, 34.1, 34.2 स्ज़ेंट-ग्योर्गी, अल्बर्ट

टी
टीए-65 (टेलोमेरेज़ एक्टिवेटर) तबता प्रोटोकॉल, 30.1, 31.1 ताकेउची, शिन्जी, 34.1, 34.2 तालेब, नासिम, 43.1, 43.2
तपल्ला, रूडी
ताराहुमारा भारतीय
टेट, डेव, 30.1, 33.1
टाउब्स, गैरी
टेलर, जेफ
चाय, 9.1, 9.2, 10.1, 10.2
टीईएफ (भोजन का तापीय प्रभाव) टेलोमेरेज़ एक्टिवेटर्स टेम्पे टैकोस (नुस्खा)
टेन्सग्रिटी
परीक्षण, 40.1, 48.1
जैवभौतिक
बोडपॉड
कार्डियो लिपिड पैनल
व्यापक रक्त परीक्षण
डेक्सा
प्रजनन क्षमता के लिए
खाद्य प्रत्युर्जता
आनुवंशिक अंतर्दृष्टि
सूजन मार्कर
बीमा कवरेज, 40.1, 48.1
लीवर एन्जाइम
दोहरा
स्पेक्ट्रासेल
मल का विश्लेषण करना
समय का
मूत्र में विषाक्त धातुएँ ZRT होम विटामिन डी किट

टेस्टोस्टेरोन:
और सेल फोन
एक्जोजिनियस
स्तर, 21.1, 46.1
और मेवे
और फेरोमोन
का उत्पादन
प्रोटोकॉल #1 के लिए
प्रोटोकॉल #2 के लिए
और एसएचबीजी
और स्टेरॉयड
और महिलाएं
टेस्टोस्टेरोन एनान्थेट टेट्रासाइक्लिन
टी संभाल
थियोब्रोमाइन
थियोफाइलिइन
ऊष्मप्रवैगिकी
थर्मोजेनिक्स, 8.1, 46.1
थॉमस, कर्ट
थॉम्पसन, क्लाइव
तीन-शंकु ड्रिल
थुन, माइकल
थाइम
टीआई (कुल विसर्जन), 34.1, 34.2 टीआई (कुल इंच), 5.1, 6.1
टिबियालिस एंटीरियर
तनाव के अधीन समय (TUT)
टमाटर
टोरिन, जॉन, 27.1, 27.2
टोरेस, दारा
कुल विसर्जन (टीआई), 34.1, 34.2 कुल इंच (टीआई), 5.1, 6.1
स्थानांतरण
Traumeel

यात्रा और आहार, 8.1, 47.1
ट्रेवर
ट्राइग्लिसराइड्स
त्सात्सोलाइन, पावेल, 32.1, 32.2 टूना
TUT (तनाव के अधीन समय)
ट्वेन, मार्क
टायलर, एलिसन

यू
अल्ट्रासाउंड, 5.1, 5.2
उनो, काओल
मूत्र परीक्षण
यूवी एक्सपोजर

वी
वाल्साल्वा तकनीक
पिशाच मिथक
वनीला और अखरोट से बनी प्रोटीन कुकीज़ (नुस्खा) वैन वूरहीज़, वेन
वेबलन, थोरस्टीन, 42.1
सब्जियां, 7.1, 8.1, 8.2
शाकाहारी:
लैक्टो-ओवो
गलतियाँ
पौधे आधारित आहार, 47.1, 48.1 और प्रोटीन, 8.1, 47.1, 48.1 प्रश्न और चिंताएँ
पूरक, 47.1, 48.1
और यात्रा
शब्द का प्रयोग
वर्गेल, नेल्सन
वेस्पर, खरोंचें
भारित बनियान
वेटरलीन, रे
विएटर, केसी, 2.1, 16.1

□□□□□□□□□□
□□□□□□
□□□□□□□□ □, 46.1, 46.2, 46.3
□□□□□□□□ □□
□□□□□□□□ □□, 21.1, 46.1, 46.2
□□□□□□□□ □
□□□□□□□□ □□(2)
□□□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□
□□□□-□□-□□□□□□□ □□ □□□□□□□ (WHR)
□□□□□□□
□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□, 9.1, 9.2, 9.3
□□□□□□□□□□□□ (□□□□□ □□□□ □□□□)
□□□□□:
□□□□□
□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□ □□□□
□□□□□ □□ □□□□
□□□□□□□, □□□□□□□□□□
□□□□□:
□□□□□-□□□□□□
□□□□ (□□□□□□□□)
□□□□□□□□ □□□□□□□□□□
□□□□□□, □□. □□.
□□□□□□□, □□
□□□□□□□□□□□□□ (□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□)
□□□□-□□-□□□□□□□ □□ □□□□□□□ (WHR)
□□, □□□□□□, 27.1, 27.2
□□□□□□□, □□□□□□
□□□□□□□ □□ □□□□
□□□□□□□□□, □□□□, 35.1, 37.1
□□□□□□□, □□□□□□□
□□□□□, 7.1, 8.1

और नींद
वायर्ड
WOE (खाने के तरीके)
वोल्फर, ली, 1.1, 25.1, 25.2
औरत:
प्रजनन क्षमता परीक्षण
और मासिक धर्म, 8.1, 8.2, 21.1
चरम सुख के
और टेस्टोस्टेरोन
महिला स्वास्थ्य पहल (डब्ल्यूएचआई) लकड़ी, जॉन

वाई
येट्स, डोरियन, 17.1, 17.2, 33.1 येरबा मेट चाय
दही
यो-यो डाइटिंग

जेड
ज़ारू, नाथन
ज़डील
ज़ाइगर, रोनी
ज़ेसेल, स्टीवन
ज़ियो, 23.1, 23.2
ज़ेपेडा, लिडिया
ज़ोब्रिस्ट, बेन, 35.1, 35.2 ZRT होम विटामिन डी किट

लेखक के बारे में

टिमोथी फेरिस, जिन्हें फास्ट कंपनी द्वारा "2007 के सबसे नवोन्मेषी व्यवसायियों" में से एक के रूप में नामित किया गया था, न्यूयॉर्क टाइम्स, वॉल स्ट्रीट जर्नल और बिजनेसवीक के नंबर 1 बेस्टसेलर "द 4-आवर वर्कवीक" के लेखक हैं, जो 35 भाषाओं में प्रकाशित हो चुकी है।

वायर्ड पत्रिका ने टिम को मानव शरीर पर उनके नियंत्रण के लिए "सिलिकॉन वैली का सुपरमैन" कहा है। वे टैंगो में विश्व रिकॉर्ड धारक, पूर्व राष्ट्रीय किकबॉक्सिंग चैंपियन (सांशो), प्रिंसटन विश्वविद्यालय में अतिथि व्याख्याता और नासा एम्स अनुसंधान केंद्र स्थित सिंगुलैरिटी विश्वविद्यालय में संकाय सदस्य हैं।

उन्हें न्यूयॉर्क टाइम्स, द इकोनॉमिस्ट, टाइम, फोर्ब्स, फॉर्च्यून, सीएनएन और सीबीएस सहित 100 से अधिक मीडिया आउटलेट्स में जगह मिल चुकी है, और उनका ब्लॉग इंक पत्रिका के "19 ब्लॉग जिन्हें आपको अभी बुकमार्क करना चाहिए" में से एक है। जब वे खुद पर प्रयोग नहीं कर रहे होते हैं, तो टिम नाइकी से लेकर हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ तक के संगठनों को संबोधित करने का आनंद लेते हैं।

उनके नवीनतम केस स्टडी और प्रयोगों को यहां देखें:

***** *****